

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A experiência psicológica da transição para a  
parentalidade: estudo de casos**

**Maria Leonor Mendes Maia da Rocha Leite**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)**

**2018**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A experiência psicológica da transição para a  
parentalidade: estudo de casos**

**Maria Leonor Mendes Maia da Rocha Leite**

Dissertação orientada pela Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)**

**2018**

## **Agradecimentos**

---

*À Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro, pelo apoio, carinho e disponibilidade para me guiar e acompanhar ao longo deste ano.*

*A todos os casais que disponibilizaram o seu tempo para partilharem comigo as suas histórias, obrigada pela generosidade e pela enorme ajuda que me deram, e por terem permitido que esta dissertação fosse possível.*

*Aos meus pais, pelo apoio e pela oportunidade de estudar o que mais gosto.*

*A toda a minha família, por toda a ajuda e pela alegria com que celebram as minhas conquistas.*

*Aos meus amigos que, cada um da sua forma, marcam a diferença na minha vida e me animam e ajudam em todos os momentos.*

*A todos aqueles que contribuíram para que este trabalho pudesse ser realizado com tanta tranquilidade e entusiasmo.*

*E a todos os passaram pela minha vida, ao longo dos últimos anos, que, de alguma maneira, me inspiram e motivam a ser melhor pessoa e melhor profissional.*

## Resumo

---

Quando um casal se torna mãe e pai pela primeira vez, confronta-se com uma experiência muito exigente e desafiante, mas também muito feliz e recompensadora. Com efeito, o nascimento do primeiro filho provoca uma série de transformações na vida de um casal, originando numa “crise”, expetável e normativa, que implica uma reorganização individual e conjugal, e leva a uma redefinição da identidade e da maneira de ser de cada um. De facto, ser pai e ser mãe representa uma etapa importante na vida, levando à realização total dos pais enquanto seres humanos. Ainda assim, o cansaço e a rápida mudança das rotinas e hábitos do casal podem dar origem a dificuldades de adaptação ao papel parental, o que poderá ter impacto, não só na relação conjugal, como também na interação com a criança e no seu desenvolvimento.

O presente estudo de caso tem como objetivo a compreensão aprofundada do processo de transição para a parentalidade, procurando explorar a forma como os pais de “primeira viagem” vivem esta experiência, tanto a nível individual, como a nível conjugal. O estudo segue uma metodologia qualitativa, tendo os dados sido recolhidos através de entrevistas semiestruturadas a nove casais, com um primeiro filho até um ano de idade.

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao *software Qualitative Solutions Research (QSR) NVivo 11 for Windows*, através de uma análise temática indutiva.

Os principais resultados encontrados são os seguintes: (1) a gravidez é vivida com mais intensidade e entusiasmo pelas mulheres do que pelos homens; (2) na adaptação à parentalidade é fundamental o desenvolvimento de uma relação coparental efetiva; (3) a relação conjugal é ameaçada nos primeiros tempos depois do nascimento do bebé, cabendo ao casal encontrar estratégias para lidar com essa ameaça; (4) a experiência da parentalidade é mais intensa para a mãe nos primeiros meses de vida do bebé e mais entusiasmante para o pai quando o bebé começa a dar mais sinais de interação; e (5) ser pai e ser mãe gera, nos pais, uma mudança completa do sentido da vida.

Por fim, serão discutidas as principais conclusões retiradas do estudo, assim como as limitações e potencialidades do mesmo para a investigação e a intervenção em Psicologia.

**Palavras-chave:** transição para a parentalidade, gravidez, adaptação à parentalidade, coparentalidade, conjugalidade, diferenças de género, sentido da vida.

## Abstract

---

When a couple becomes a parent for the first time, they are faced with a very demanding and challenging experience, though very joyous and rewarding. Indeed, the birth of the first child causes a series of transformations in the couple's life, causing a "crisis", expected and normative, that demands an individual and conjugal reorganization, bringing a redefinition of the identity and behavior of one another. In fact, being a father and being a mother represents an important stage in life, leading to the personal fulfilment of parents as human beings. Nevertheless, tiredness and the quick change in the couple's routines and habits may cause difficulties in adaptation to the parental role, which may have an impact, not only on the marital relationship, but also on the interaction with the child, and its development.

The present case study aims at a thorough understanding of the process of transition to parenthood, seeking to explore how "first-time" parents live this experience, both individually and maritally. The study follows a qualitative methodology, and the data was collected through semi-structured interviews with nine couples with a first child of up to one year of age.

The collected data was analyzed using *NVivo 11 Qualitative Solutions Research (QSR) software for Windows*, through an inductive thematic analysis.

The following results stand out: (1) the pregnancy is experienced with more intensity and enthusiasm by women than by men; (2) throughout the adaptation to parenthood, the development of an effective coparental relationship is fundamental; (3) the marital relationship is threatened in the early times after the birth of the baby, and it is up to the couple to find strategies to deal with this threat; (4) the experience of parenting is more intense for the mother during the baby's first months and more exciting for the father when the baby begins to show signs of interaction; and (5) being a father and being a mother generates a complete change in the meaning of life of the parents.

Lastly, the main conclusions drawn from the study will be discussed, as well as its limitations and potential for research and intervention in Psychology.

**Keywords:** transition to parenthood, pregnancy, adaptation to parenthood, coparenting, marital relationship, gender differences, meaning of life.

# Índice

---

Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Abstract .....	iv
Índice.....	v
Introdução .....	2
I. Enquadramento Teórico .....	3
1. Transição para a parentalidade .....	3
1.1. Motivações para a parentalidade .....	6
1.2. A experiência da primeira gravidez .....	7
1.3. Adaptação ao nascimento do primeiro filho .....	8
2. Da conjugalidade à parentalidade .....	12
3. Diferenças de género .....	13
3.1. Mães e pais durante a gravidez .....	14
3.2. Mães e pais depois do nascimento .....	16
4. Coparentalidade.....	17
5. O presente estudo .....	20
II. Metodologia .....	21
1. Desenho da Investigação .....	21
1.1. Questão inicial .....	22
1.2. Mapa concetual.....	22
1.3. Objetivos gerais e específicos.....	22
1.4. Questões de investigação .....	23
2. Estratégia metodológica .....	23
2.1. Processo de seleção da amostra .....	24
2.2. Caraterização da amostra.....	24
2.3. Instrumentos utilizados .....	26
2.4. Procedimento de recolha, tratamento e análise de dados .....	27
III. Apresentação e discussão de resultados .....	28
1. Motivações para a parentalidade .....	28
2. A experiência da primeira gravidez .....	29
2.1. Descoberta da gravidez.....	29
2.2. Vivência dos processos físicos da gravidez.....	30

2.3. Diferenças de género ao longo da gravidez .....	31
2.4. Momentos marcantes da gravidez .....	32
2.5. Expetativas em relação à parentalidade .....	34
3. Adaptação dos pais ao nascimento do primeiro filho .....	34
3.1. A experiência do nascimento e os primeiros dias do bebé .....	35
3.2. Regresso a casa e adaptação ao bebé .....	37
3.3. Amamentação .....	39
4. Caraterísticas da relação coparental do casal .....	40
5. Impacto da chegada do bebé na relação conjugal .....	42
6. Diferenças de género na experiência de parentalidade .....	45
6.1. Evolução da experiência parental das mães e dos pais.....	46
6.2. Perceção de si e do outro enquanto mãe e pai .....	48
7. Mudanças intrapessoais sentidas pelos novos pais .....	48
7.1. Perceção de mudança das mães .....	49
7.2. Perceção de mudança dos pais.....	50
7.3. Experiências existenciais e sentido da vida .....	51
8. Paradoxo da parentalidade .....	52
IV. Conclusões .....	54
Referências Bibliográficas .....	57
Apêndices.....	61

## **Índice de Figuras**

<i>Figura 1.</i> Mapa concetual do estudo.....	22
--	----

## **Índice de Quadros**

<i>Quadro 1.</i> Caraterização sociodemográfica da amostra.....	25
---	----

## **Índice de Apêndices**

<i>Apêndice A:</i> Consentimento informado.....	62
<i>Apêndice B:</i> Guião da entrevista semiestruturada.....	63
<i>Apêndice C:</i> Atividade “Linha do Tempo”.....	66
<i>Apêndice D:</i> Árvore de categorias emergentes na análise.....	67
<i>Apêndice E:</i> Frequências das principais categorias emergentes na análise.....	71

## Introdução

---

Com o nascimento do primeiro filho, começa uma nova fase do ciclo vital da família. Este novo membro representa um enriquecimento a nível individual e familiar, mas traz consigo um elevado grau de responsabilidade, o que provoca nos pais alguma ansiedade e incerteza, acompanhada por um grande cansaço (Relvas, 1996). Com efeito, a condição de ser pai e mãe desenvolve-se gradualmente, sendo um processo permanente, com impacto em todos os aspetos do ser humano (Colman & Colman, 1994). Assim, homem e mulher desenvolvem novos papéis enquanto pai e mãe e vêem-se desafiados a exercer esses papéis, sem negligenciar a relação conjugal (Relvas & Lourenço, 2001).

Contudo, verifica-se alguma falta de preparação dos pais para a realidade da parentalidade, sendo que a visão veiculada pela sociedade é muito romantizada e pouco realista, o que dá conta da importância de desconstruir essa visão, promovendo competências parentais e conjugais adaptativas, e motivando os pais a viverem a experiência da parentalidade com entusiasmo e confiança (Brazelton, 1994; Conde & Figueiredo, 2007; Cowan & Cowan, 1988; Cowan & Cowan, 1995; Cruz & Mosmann, 2015; Durtschi, Soloski & Kimmes, 2016; Felgueiras & Graça, 2013; LeMasters, 1957; Martins, Abreu & Figueiredo, 2014; Meireles & Costa, 2015; Miller & Sollie, 1980; Peruchi, Donelli & Marin, 2016).

Neste sentido, o presente estudo pretende explorar o processo psicológico da transição para a parentalidade, de maneira a contribuir para a investigação e para a intervenção nesta área, através da concretização dos seguintes objetivos: (1) compreender a experiência psicológica dos novos pais na transição para a parentalidade; (2) perceber qual o impacto do nascimento do primeiro filho na relação conjugal dos pais; (3) compreender a relação de coparentalidade estabelecida pelo casal; (4) e verificar a existência de diferenças de género na experiência psicológica dos pais e das mães. Para dar resposta aos objetivos propostos, foi utilizada uma metodologia qualitativa, recorrendo a entrevistas semiestruturadas a nove casais heterossexuais que têm um primeiro filho até um ano de idade.

Relativamente à organização do presente trabalho, este divide-se em quatro capítulos: (1) enquadramento teórico, que constitui a base de referência para o tema a ser estudado; (2) apresentação da metodologia utilizada para responder aos objetivos propostos; (3) apresentação e discussão dos resultados encontrados; e (4) conclusões, limitações do estudo e potencialidades para a investigação e para a prática.



## **I. Enquadramento Teórico**

---

### **1. Transição para a parentalidade**

A transição para a parentalidade corresponde ao momento em que a mulher e o homem se tornam pais pela primeira vez (Canavarro, 2001), sendo, para a grande maioria dos casais adultos, uma das mudanças mais esperadas (Miller & Sollie, 1980).

De facto, o nascimento do primeiro filho constitui um marco importante no processo de desenvolvimento familiar (Relvas, 1996), apresentando diferentes desafios e exigências, que os pais revelam, de um modo geral, conseguir superar (Moura-Ramos e Canavarro, 2007). Ser pai e ser mãe é largamente considerado como uma mudança positiva na vida de um casal (Cowan & Cowan, 1995) e tem um significado importante, também, na sociedade, porque leva ao cumprimento de expectativas, representações e exigências sociais e culturais sobre a família (Relvas & Lourenço, 2001).

Tornar-se pai e tornar-se mãe é um processo longo e complexo que tem início muito antes do nascimento de um filho, provocando mudanças profundas e irreversíveis em cada um dos pais (Zornig, 2010). A díade passa a tríade, tornando-se num sistema permanente, em que os pais deixam de ser apenas filhos (dos seus pais), para passarem a ser essencialmente pais (dos seus filhos) (Relvas & Lourenço, 2001), o que acarreta um conjunto de expectativas, anseios e medos, mas também alegria e satisfação (Freitas, Coelho & Silva, 2007). Assim, a parentalidade marca a transição final e definitiva para a maturidade e para a responsabilidade, características da vida adulta (LeMasters, 1957), sobretudo pelo facto dos pais terem a responsabilidade (quase) total pelo bem-estar dos filhos, tanto a nível dos cuidados físicos e alimentares, como das suas necessidades educativas, afetivas e psicológicas (Relvas, 1996). Estes adquirem, agora, um novo estatuto e um novo papel (Alarcão, 2006).

Ser pai e ser mãe influencia todos os aspetos de uma pessoa, pode contribuir para atingir novas forças pessoais e clarificar objetivos. É um período de transição entre uma identidade e outra, para a mãe e para o pai, alterando-se as perceções do mundo exterior, das relações, da autoimagem, do ser consciente e inconsciente de cada um (Colman & Colman, 1994), tanto pela irreversibilidade dos processos físicos da gravidez e nascimento, como pela alteração de papéis e funções de cada um dos pais e de toda a família (Canavarro, 2001). É um momento de crescimento e amadurecimento pessoais e, também, uma oportunidade estimulante para criar e tornar-se responsável por outro ser humano (Brazelton, 1994), constituindo um desafio à

capacidade de se dar e de se descentrar de si próprio, em função de alguém completamente dependente de si (Canavarro, 2001).

Todas estas transformações representam uma evolução e uma revolução afetiva nos novos pais, resultando numa “crise”, expectável e normativa, que implica uma reorganização individual e familiar, nomeadamente, a diferenciação de dois novos subsistemas – o parental e o filial –, mas também pela redefinição da imagem que cada elemento do casal tem sobre si, sobre a relação conjugal e sobre a relação com as famílias de origem e outros contextos significativos, como o trabalho, os amigos e a família. Os pais precisam de aprender novos papéis, desenvolver novos relacionamentos e reorganizar os já existentes (Hernandez & Hutz, 2009; LeMasters, 1957; Relvas, 1996; Relvas & Lourenço, 2001), além de desenvolverem estratégias de *coping* que os ajude a lidar com as exigências desta fase. Bodenmann (1997) chamou às estratégias utilizadas pela díade conjugal de *coping* diádico, sendo que este corresponde ao esforço realizado por um ou por ambos os membros do casal para enfrentarem e gerirem as situações de *stress* que afetam um deles ou ambos, de modo a manter ou reestabelecer o equilíbrio da díade e o equilíbrio emocional de cada um.

Assim, considerando o nascimento do primeiro filho como um evento normativo no ciclo de vida individual e familiar, constituindo uma crise desenvolvimental, este é um acontecimento que põe à prova as estratégias de *coping* do casal. Sabe-se que um bebé pode causar *stress*, especialmente pela privação de sono que causa, pelo cansaço e pela grande diminuição do tempo disponível para cada um dos pais e para o casal, além dos sentimentos de grande responsabilidade e de falta de liberdade. Mas, ao mesmo tempo, o bebé traz um sentido de realização, de um novo sentido de vida e de um laço fortalecido entre marido e mulher, que contribuem para a coesão familiar (Sollie & Miller, 1980, citados por Miller & Sollie, 1980).

Num estudo pioneiro, desenvolvido por LeMasters (1957), o autor procurou estudar esta “crise” ocorrida durante a transição para a parentalidade, pelo que entrevistou 46 casais, tendo concluído que 83% haviam experimentado uma crise forte ou severa na sua vida conjugal e familiar após o nascimento do primeiro filho, provocando importantes alterações nas suas vidas. No entanto, verificou, também, que esta crise não é resultado da criança não ser desejada, nem é determinada, apenas, pela falta de satisfação conjugal, nem, tampouco, pela presença de perturbações psiquiátricas num dos pais, mas sim porque a chegada do primeiro filho “destrói” o padrão diádico de interação, a que estes estão habituados, forçando uma rápida reorganização das suas vidas, em função de um sistema de interação triádico, de maneira a incluir o novo membro. Cowan e Cowan (1995) verificaram, também, que a incidência e severidade do risco de *stress* e disfuncionalidade é elevada em vários domínios familiares, mesmo em casais que

vivem relações relativamente estáveis e funcionais, e mesmo em casais que estão economicamente confortáveis.

Assim, não é o nascimento da criança que, só por si, cria um desequilíbrio no sistema familiar, mas antes as mudanças individuais e conjugais dos pais, assim como a interação entre esses novos papéis e os sentimentos de cada um sobre si mesmo e sobre a relação conjugal. Além disso, este desequilíbrio não está, inevitavelmente, ligado ao *stress* ou disfuncionalidade do sistema, pois enquanto, em alguns casais, a gestão dos novos papéis cria *stress* e insatisfação, outros casais procuram sentir-se satisfeitos nesses mesmos papéis, referindo mais felicidade consigo próprios e com o casamento (Cowan & Cowan, 1988). Deste modo, a experiência dos novos pais com o seu bebé terá um papel importante na decisão face ao aparecimento de novos filhos (Relvas, 1996).

Durante a gravidez, os futuros pais constroem um conjunto de expetativas em relação à parentalidade e ao seu papel enquanto pais (Biehle & Mickelson, 2011), mas a verdade é que, assim que nasce o primeiro filho, as funções e tarefas parentais são adquiridas de forma abrupta. Quando estes regressam a casa do hospital, são confrontados com os seus papéis parentais, sabendo que existem expetativas sociais sobre aquilo que eles devem fazer (Miller & Sollie, 1980). Assim, o que parece acontecer é que a parentalidade é muito romantizada na sociedade, o que faz com que os pais jovens não estejam realmente preparados para enfrentar este evento, mesmo que este seja planeado e muito desejado (LeMasters, 1957). Deste modo, o nascimento do primeiro filho é associado a um conjunto de crenças e expetativas muito fantasiadas e, por ventura, irrealistas, de que o bebé trará a felicidade que falta ao casal, que será um reforço desta relação e, também, da nova família com as famílias de origem. No entanto, sabe-se que nem sempre é assim (Relvas, 1996).

A transição para a parentalidade é, habitualmente, acompanhada por uma diminuição da intimidade e da satisfação conjugal – nomeadamente, no que respeita à sexualidade e à disponibilidade mútua entre os membros do casal –, assim como por uma “regressão” a papéis sexuais mais tradicionais, visto que, principalmente numa fase inicial, os cuidados à criança são assegurados, maioritariamente, pela mãe, além do vínculo criado ser, também, mais evidente (Relvas, 1996; Relvas & Lourenço, 2001).

Além disso, quando nasce o primeiro filho, a família nuclear passa a estabelecer uma nova relação com os contextos exteriores, resultando numa maior abertura e flexibilidade de limites, nomeadamente em relação às famílias de origem e à comunidade. Sabe-se que, particularmente, em relação às famílias de origem, o nascimento dos netos implica uma reaproximação à família nuclear, particularmente, nas rotinas diárias, o que pode, também,

gerar um o aumento da conflitualidade (Canavarro, 2001; Relvas, 1996). No entanto, à medida que o casal se vai adaptando aos outros à sua volta, vai adquirindo a sua própria identidade, diferenciando-se das famílias de origem e criando, assim, um novo tipo de relação com as mesmas (Cruz & Mosmann, 2015). Por outro lado, nesta fase, a trangeracionalidade ganha grande importância, dando um sentido de continuidade e unidade à história familiar (Relvas & Lourenço, 2001).

Em suma, de um modo geral, e pensando numa definição normativa e tradicional da parentalidade, esta constitui um tempo de alegria e satisfação, proporcionada pelo exercício de uma função afetiva e compensadora, que representa um enriquecimento individual e familiar, levando à realização total e completa do ser humano. Além disso, a resolução da crise desenvolvimental da transição para a parentalidade culmina numa maturação psicológica e relacional do casal (Relvas, 1996), o que sugere que a relação conjugal tem, efetivamente, um papel fundamental na adaptação e resolução desta crise (Meireles & Costa, 2015).

### **1.1. Motivações para a parentalidade**

Em relação à decisão de ter filhos, os estudos apontam para um espaçamento de dois a cinco anos que, por norma, diferem o casamento da parentalidade. Neste *timing* do nascimento do primeiro filho, têm influência fatores como as condições económicas e profissionais dos pais, o estatuto socioeconómico e a religião. Particularmente, o grau de instrução da mulher influenciará o número de anos que os casais esperam para ter filhos (Relvas, 1996) sendo que, com o investimento das mulheres na carreira, o nascimento dos filhos acaba por ser adiado (Felgueiras & Graça, 2013). Por outro lado, o facto do casal sentir um amadurecimento da relação conjugal – quer pelo tempo de relacionamento, quer pela estabilidade e qualidade conjugal – contribui para a decisão de ter o primeiro filho (Cruz & Mosmann, 2015).

Num estudo qualitativo realizado com o objetivo de conhecer as motivações para a parentalidade, Guedes, Carvalho, Pires e Canavarro (2011) verificaram que os motivos que levam as pessoas a desejarem ter filhos, nas dimensões emocionais/psicológicas, prendem-se com o facto da relação com a criança ser uma relação recíproca de amor, única e especial; a possibilidade de cuidar, educar e ensinar uma criança; o facto do filho ser fruto do amor e da união do casal, de ser um projeto comum e um elo de ligação e proximidade entre o casal; uma forma de fortalecer os laços familiares; e uma maneira de realização pessoal, através da conquista de um projeto de vida ou de um papel desejado. Nas dimensões sociais/normativas, referem-se o cumprimento de expectativas sociais para a parentalidade; o cumprimento de

preceitos religiosos; a afirmação do estatuto social ou identidade de adulto, que facilita o reconhecimento do casal enquanto família independente das famílias de origem; e a possibilidade de dar continuidade aos valores, afetos e interações familiares, além de ser uma forma de preservar a espécie. Quanto às dimensões económicas/utilitárias, foram identificadas o apoio ao sustento económico da família (e.g. a obtenção de subsídios sociais e o apoio na velhice). Relativamente às dimensões biológicas/físicas, são referidos a concretização de um instinto biológico; a afirmação da fertilidade e da feminilidade ou masculinidade; e a pressão do “relógio biológico” na capacidade reprodutiva feminina.

## **1.2. A experiência da primeira gravidez**

A gravidez é um estágio desenvolvimental relativamente curto que dá início a um estágio longo e permanente, que é a condição de ser mãe e pai (Colman & Colman, 1994). No entanto, esta não é apenas um período de gestação, crescimento e desenvolvimento do feto, envolvendo, a par dos processos físicos e psicológicos subjacentes, uma reformulação da identidade e das relações, e uma notória maturação da personalidade da mãe (Rubin, 1976).

Assim, do ponto de vista psicológico, a gravidez e a maternidade são processos dinâmicos, de construção e desenvolvimento, podendo desencadear nas mães e pais vivências distintas e, até, divergentes. Sendo um período de transição, a gravidez permite a preparação para os desafios e exigências da parentalidade, representando nove meses de ensaios, ligação, ansiedade, fantasias e reflexões, que permitem a construção e consolidação progressiva do projeto de parentalidade (Canavarro, 2001).

Antes do nascimento do primeiro filho, e particularmente durante a gravidez, quando a realidade do bebé assume um papel concreto e irreversível, os pais e mães criam muitas expectativas sobre aquilo que é ser pai, sobre como será o seu filho e as consequências positivas e negativas que o seu aparecimento poderá desencadear na família. Esta imaginação é a única preparação possível e eficaz para que a parentalidade seja desempenhada de uma forma adaptativa, sendo facilitada pela evolução tecnológica de controlo da gravidez, que permite observar o bebé nas ecografias, saber o sexo, o seu tamanho e peso, bastante antes do nascimento (Relvas, 1996).

Colman e Colman (1994) conceitualizaram as seis tarefas psicológicas do ano da reprodução, sendo elas, e não necessariamente por esta ordem: (1) aceitar a gravidez – isto é, reconhecer que está mesmo a acontecer (o que ocorre, geralmente, primeiro nas mulheres do que nos homens); (2) aceitar a realidade do feto – ou seja, o homem e a mulher interiorizam

que vão ser pais, criam um conjunto de expectativas em relação à criança e começam a criar uma ligação com a mesma (o que acontece com maior intensidade, por norma, depois de uma ecografia, em que o bebé se torna mais real); (3) reavaliar e reestruturar a relação com os pais – sendo que surge um “confronto” com os próprios pais, de modo a tentarem perceber como são e de que maneira educaram os filhos; (4) reavaliar o relacionamento entre companheiros – pois ambos deixam de ser apenas figuras românticas um do outro, passando a ser companheiros para a vida, criando uma aliança parental, irreversível; (5) aceitar o bebé como uma pessoa separada – o que implica que os pais concebiam que vão “perder” a gravidez e que terão que estar prontos para receber o bebé no mundo exterior; e (6) integrar a identidade parental – ou seja, integrar a condição de ser mãe e pai no sentido de si mesmo (Canavarro, 2001; Colman & Colman, 1994).

Por sua vez, Rubin (1976) sugere que as tarefas desenvolvimentais da mulher grávida, na transição para a maternidade, são: (1) garantir a segurança própria e a do bebé, durante a gravidez, trabalho de parto e parto; (2) assegurar a aceitação do bebé pelas pessoas significativas; (3) vincular-se ao seu bebé desconhecido; e (4) aprender a dar de si. Todas estas tarefas estão interrelacionadas e influenciam-se mutuamente, ao longo dos três trimestres da gravidez, pelo que, se existe um impasse numa delas, as outras, naturalmente, sofrerão algum impacto, resultando em níveis elevados de *stress*.

Assim, é natural que surjam preocupações nos pais, que se podem tornar disfuncionais, influenciando o seu bem-estar e determinando o seu ajustamento a este período de transição. Dessas preocupações, identificadas por mães e pais, destacam-se a possibilidade de ocorrência de complicações na gravidez, de aborto espontâneo e de diagnóstico de malformações, e, também, a condição económico-social, nomeadamente a existência de problemas financeiros e baixo rendimento (Conde & Figueiredo, 2007).

### **1.3. Adaptação ao nascimento do primeiro filho**

No momento do parto, o bebé torna-se, finalmente, real para os novos pais. O fenómeno físico de dar à luz é intenso e inesquecível (Colman & Colman, 1994). O entusiasmo que sucede o grande esforço do parto, acompanhado de excitação, medo e ansiedade, e um grande alívio e gratidão por terem conseguido, deixam os pais num estado de encanto e enorme felicidade (Brazelton, 1994). Aliás, a experiência do nascimento pode, até, ser mais entusiasmante para o pai do que para a mãe, visto que este não está sob qualquer sofrimento físico e pode, até, ter uma visão mais clara da criança acabada de nascer, apaixonando-se, imediatamente, por ela

(Colman & Colman, 1994). Ao mesmo tempo, esta fase do pós-parto denuncia uma ambiguidade na adaptação ao nascimento do filho, pois apesar dos pais saberem e perceberem que o filho é real e nasceu, demoram algum tempo até se consciencializarem desse facto (Silva & Carneiro, 2014).

A afeição que a mãe desenvolve pelo bebé nas primeiras horas e dias de vida é, assim, um processo de envolvimento emocional progressivo, co construído na relação entre as características da mãe e as características do bebé (Kumar, 1997). Por vezes, pode não ocorrer um envolvimento emocional imediato da mãe para o bebé, sendo que, para algumas mães, a reação ao nascimento do filho é de indiferença (Robson & Kumar, 1980). Os autores verificaram que 40% das mães primíparas da amostra do seu estudo sentiram indiferença em relação ao bebé recém-nascido assim que pegaram nele pela primeira vez, principalmente aquelas que passaram por um parto doloroso. No entanto, este estado maternal não é considerado patológico, visto que, estas mães desenvolviam, igualmente, afeição pela criança, nas semanas seguintes ao parto, não havendo qualquer impacto posterior.

Efetivamente, a adaptação dos pais e das mães ao nascimento do primeiro filho é diferente. Ambos apresentam necessidades acrescidas, mas as mães, em geral, sofrem mudanças mais intensas, dado que são estas quem assume a maior parte dos cuidados ao bebé, nos primeiros tempos (Felgueiras & Graça, 2013; Goldberg, Michaels & Lamb, 1985; Moura-Ramos & Canavarro, 2007). Os primeiros dias a seguir ao parto são de fragilidade e dependência para as mulheres, pelo que o marido tem um papel fundamental (Brazelton, 1994; Felgueiras & Graça, 2013). De facto, as mães primíparas apresentam dificuldades de ajustamento acrescidas, nos dias a seguir ao nascimento, comparando com mães múltíparas, além de uma maior necessidade de reorganização (Gameiro, Moura-Ramos & Canavarro, 2009). Mas, também, os homens, sofrem profundas transformações nesta fase, o que os deixa mais instáveis e sensíveis ao comportamento da mulher (Relvas & Lourenço, 2001).

Com efeito, esta experiência de parentalidade é, em grande medida, influenciada pela experiência do cônjuge e pela qualidade da relação conjugal, não só nessa altura, mas também antes do nascimento e, até, da gravidez (Grossman, 1988). De facto, o ajustamento à parentalidade dos pais, enquanto indivíduos e enquanto casal, prediz a qualidade da relação que estes estabelecem com o bebé, o que, por sua vez, influencia o desenvolvimento e adaptação da criança (Cowan & Cowan, 1995). Mais ainda, as dinâmicas familiares estáveis e positivas, no puerpério, estão correlacionadas positivamente com a ligação maternal e paternal com o bebé. No entanto, se, por um lado, as mulheres percebem dinâmicas mais positivas

do que os homens, por outro, os homens sentem uma maior ligação com o bebé, comparativamente às mulheres (White, Wilson, Elander & Persson, 1999).

Sabe-se, também, que as características do bebé também influenciam a experiência de parentalidade vivida pelos pais (Alarcão, 2006; Grossman, 1988), sendo que, se o bebé tem um temperamento difícil, os pais terão mais dificuldade em integrar a condição parental como uma parte positiva do sentido de si mesmos (Colman & Colman, 1994). De facto, à medida que vão conhecendo o seu filho, também os pais vão aprendendo e se vão conhecendo a si próprios, pois quando o bebé reage aos seus cuidados de forma positiva, os pais sentem-se recompensados, ao passo que, se o bebé não reage da melhor forma, aprendem a lidar com a frustração e, até com o desespero. Isto sugere que ser pai e ser mãe é um processo de aprendizagem e de equilíbrio entre sucessos e fracassos (Brazelton, 1994), sendo construído na interação com o bebé e promovendo, nos pais, a construção e reconstrução dos significados de si mesmos e do parceiro, enquanto pai e mãe (Martins, Abreu & Figueiredo, 2014).

Martins, Abreu e Figueiredo (2017) descrevem o processo de transição para a parentalidade como um papel em progressiva construção, em que os pais transitam de uma fase para outra, através da resposta aos desafios que a parentalidade lhes coloca. Esta transição tem início numa fase descrita como desconhecida e avassaladora, culminando numa fase de perfeita sintonia com o bebé, sentido de competência e bem-estar. Este processo caracteriza-se pela aprendizagem constante, pela mudança e pelo desenvolvimento dos relacionamentos na interação, a par de uma profunda reconstrução identitária.

Posto isto, a complexidade da adaptação dos pais nos primeiros meses de vida do bebé levou alguns autores a considerar os primeiros três meses do pós-parto como o “quarto trimestre” (Colman & Colman, 1994), já que, durante este período, ocorrem mudanças afetivas, relacionais e sociais, nos pais, assim como mudanças endócrinas intensas, nas mulheres, que as tornam mais vulneráveis (Relvas & Lourenço, 2001). Efetivamente, a nova família só tem uma rotina mais ou menos estabelecida por volta dos três meses do bebé, além de que o corpo da mulher já está mais estabilizado. Nessa altura, em que o ritmo das refeições e do sono do bebé é minimamente previsível, os pais poderão voltar a ter períodos de descanso regulares, e especialmente a mãe, poderá voltar a sentir-se apta e eficaz nas outras áreas da sua vida (Colman & Colman, 1994). É também a partir dos três ou quatro meses que a relação conjugal volta a estabilizar, aumentando o ajustamento dos cônjuges (Goldberg *et al.*, 1985).

Grossman (1988) estudou a experiência de *stress* vivida pelos pais, nos primeiros tempos de vida do filho, identificando dificuldades como a alteração das rotinas e hábitos anteriores, o aumento das preocupações financeiras e, particularmente nas mulheres, a fadiga.



Verificou, ainda, que as mulheres experienciam, em geral, mais *stress* do que os homens. Ainda assim, o aumento do tempo de interação mãe-bebé melhora o conforto e a confiança da mãe, o que acaba por aliviar a tensão dos primeiros tempos de adaptação à parentalidade.

Por sua vez, no estudo de LeMasters (1957), as mães reportaram dificuldades na adaptação ao primeiro filho, tais como a falta de sono, o cansaço, a falta de liberdade para programas sociais, a necessidade de cuidar do filho todos os dias e noites, menos tempo para as tarefas domésticas, além da culpa por não ser uma melhor mãe e a preocupação com a sua aparência depois da gravidez. Por sua vez, os pais identificaram, além dos supracitados, o declínio da atividade sexual, a pressão económica com as despesas do filho, a interferência com a vida social, e um desencantamento geral com o papel parental. Por fim, o autor verificou, também, que as mulheres com atividades profissionais mais exigentes sofrem uma “crise” mais severa na adaptação ao nascimento do filho.

No entanto, mais tarde, o momento em que a mulher tem que regressar ao trabalho, depois da licença de maternidade, é também desafiante. Esta pode sentir alguma dificuldade em separar-se do bebé, sentindo que está a ser “obrigada” a deixar o seu papel mais importante, tendo que partilhar o bebé com uma *babysitter* ou com uma creche. Além disso, cansaço que cuidar de uma criança de noite provoca pode refletir-se no desempenho da mãe no trabalho (Brazelton, 1994; Colman & Colman, 1994).

Assim, Miller e Sollie (1980) concluíram que, no primeiro ano de vida do bebé, os níveis de bem-estar percebido tendem a diminuir, e os níveis de *stress* tendem a aumentar, e estas diferenças são mais evidentes nas mulheres do que nos homens. As mulheres revelam, também, menos satisfação com a relação conjugal do que os homens, sentindo que a relação está a mudar, de uma forma negativa. Ainda assim, estas mudanças são, apenas, moderadas e os casais revelam possuir uma série de estratégias de *coping* que são postas em prática e que os ajudam a equilibrar estas diferenças. Estas estratégias passam pela adaptação ao novo estilo de vida – que antes era organizado e previsível, e agora é desorganizado e imprevisível –, o que implica mais paciência, mais organização e mais flexibilidade; a continuidade da vida que tinham antes de serem pais – como por exemplo, através da continuação de alguns hábitos e atividades que se faziam antes; a valorização da relação conjugal, nomeadamente para a partilha de sentimentos e inquietações; o suporte social, isto é, o passar tempo com os amigos; e o olhar para o futuro, como uma forma de pensar que as fases piores vão passar, com o crescimento do bebé e com o aumento da previsibilidade da vida quotidiana da família (Miller & Sollie, 1980).

## **2. Da conjugalidade à parentalidade**

Tal como já foi referido, a transição para a parentalidade caracteriza-se por uma mudança do foco da vida familiar da função conjugal (relação marido-mulher) para a função parental (relações pais-filho) (Relvas, 1996), o que pode representar, para os novos pais, uma “perda” da relação conjugal existente, bem como da sua exclusividade (Canavarro, 2001).

O grande desafio dos casais é, assim, a articulação espaciotemporal das suas funções conjugais e parentais, isto é, o “alimentar o nós do casal e o eu de cada um” (p. 133) – fundamentais para a satisfação conjugal –, ao mesmo tempo que criam e educam os seus filhos, o que implica que estes aprendam a relacionar-se enquanto díade, na presença de um terceiro (Alarcão, 2006), para que a relação prossiga, e até, seja enriquecida (Relvas & Lourenço, 2001). Nesta altura, e como forma de fazer frente aos vários desafios, a meta comunicação da díade conjugal e parental ganha uma importância redobrada (Alarcão, 2006).

De facto, com todas as mudanças provocadas pelo nascimento do primeiro filho, a conjugalidade é ameaçada, fundamentalmente, pela perturbação da intimidade e sexualidade que provoca (Relvas & Lourenço, 2001). É certo que, depois do nascimento do primeiro filho, o tempo que antes era só do casal é, agora, esquecido em prol das rotinas de cuidados ao bebé, além de que o cansaço físico significativo gera uma menor disponibilidade de cada um para a relação conjugal (Cruz & Mosmann, 2015; Hernandez & Hutz, 2009). Além disso, o bebé passa a ocupar o seu espaço no quarto do casal, que até então era o espaço de privacidade, intimidade e sexualidade do casal, o que implica uma diminuição da vida conjugal, em termos quantitativos (ainda que não a determine, necessariamente, em termos qualitativos) (Alarcão, 2006).

Num estudo de Cowan e colaboradores (1985), os autores procuraram compreender os processos conjugais que poderão estar na base do declínio da satisfação conjugal que ocorre quando o casal é pai pela primeira vez, tendo verificado que ocorrem mudanças negativas em cinco domínios distintos: o sentido de identidade individual, a relação conjugal (focando os papéis conjugais e na comunicação), a relação parental de cada um com o bebé, a perceção da família de origem, e o equilíbrio entre *stress* e suporte social fora do núcleo familiar (nomeadamente no trabalho, escola e relações sociais). Os resultados indicam, ainda, que estas mudanças são diferentes nos homens e nas mulheres e, por esse motivo, desencadeiam um aumento do conflito conjugal, o que, por sua vez, se reflete na diminuição da qualidade e estabilidade conjugal, percecionada por cada um.

No entanto, a história do casal e a qualidade da relação afetiva contribuem, em grande medida, para a existência de uma crise na conjugalidade, ou não. Com efeito, os casais que apresentam níveis elevados de envolvimento emocional antes do nascimento do bebê, ainda que sofram as mudanças provocadas pela transição para a parentalidade, conseguem manter satisfeita a sua conjugalidade e, por outro lado, aqueles casais que apresentam mais distanciamento emocional são mais suscetíveis à crise provocada pelo nascimento do filho, enfrentando mais dificuldades na consolidação da sua conjugalidade (Menezes & Lopes, 2007).

Por outro lado, num estudo de Cruz e Mosmann (2015), os casais relataram encontrar-se num período de estabilidade antes da gravidez, afirmando que o vínculo da relação conjugal ajudou a sustentar as dificuldades desta fase, tais como o desgaste físico e emocional que cuidar de um bebê implica. Assim, conclui-se que a qualidade da relação conjugal tem um papel determinante na vivência e preservação da conjugalidade durante a transição para a parentalidade (Menezes & Lopes, 2007). Um casal que desenvolveu laços de cumplicidade, afeto, capacidade de negociação e flexibilização, apresenta maior probabilidade de vir a constituir um sistema parental competente, não deixando de ser um casal funcional. Pelo contrário, o nascimento do filho poderá intensificar o relacionamento entre os cônjuges, que concretizaram a sua capacidade reprodutiva e de continuidade familiar (Relvas & Lourenço, 2001).

Contudo, viver como um trio é mais difícil do que viver como um par (LeMasters, 1957) e, enquanto, para alguns casais, esta fase traz o desejo de conviver harmoniosamente, para outros, leva ao renascer de conflitos mal resolvidos (Freitas *et al.*, 2007). De qualquer maneira, com o nascimento de um filho, a relação conjugal ganha um sentido diferente (Cruz & Mosmann, 2015), principalmente quando o casal procura partilhar e viver em conjunto cada momento da experiência da gravidez e do nascimento, pois a aliança conjugal dos dois é fortalecida (Colman & Colman, 1994).

### **3. Diferenças de género**

A maioria da literatura acerca da transição para a parentalidade apenas se foca na forma como as mães a vivenciam, esquecendo a experiência dos pais (Mickelson & Biehle, 2017), mas é certo que os homens se têm tornado cada vez mais conscientes da importância que esta fase tem nas suas vidas, procurando construir a sua própria experiência pessoal da paternidade (Colman & Colman, 1994).

Com efeito, a função parental – concetualizada como contenção e promoção do desenvolvimento da criança – tanto pode ser desempenhada pelo pai como pela mãe (Leal, 2001). Contudo, se nem todas as especificidades da parentalidade são exclusivas de género, nem todas as práticas parentais são, também, exercidas de igual forma por homens e mulheres (Martins *et al.*, 2017). Efetivamente, a função materna e a função paterna são diferentes, embora sejam, necessariamente, complementares (Alarcão, 2006).

Deste modo, ser pai e ser mãe reproduz maneiras de agir, fazer e pensar que se associam ao ser homem e mulher (Martins *et al.*, 2014), o que faz da experiência de parentalidade dos pais e das mães, uma experiência diferente, com caraterísticas particulares (Biehle & Mickelson, 2011).

### **3.1. Mães e pais durante a gravidez**

Cada gravidez é única, e sendo única, cada mulher reage à sua maneira ao encadeamento dos acontecimentos fisiológicos por que passa. Ainda assim, há caraterísticas comuns ao estado de gravidez, que faz dela um momento diferente de qualquer outro na vida (Colman & Colman, 1994). Uma gravidez é, naturalmente, vivida de forma intensa (Felgueiras & Graça, 2013), pressupondo um esforço físico que requer uma adaptação psicológica (Brazelton, 1994). As mudanças no corpo são acompanhadas por mudanças na identidade e nos papéis sociais, podendo resultar num processo mais tranquilo ou mais violento, fonte de confiança ou de medo, de felicidade ou de tristeza. Mas, certamente, esta será fonte de mudança, interna e externa, que levará a uma transformação, não só pessoal, como social (Colman & Colman, 1994).

Já os homens experienciam a gravidez à sua maneira. De facto, a experiência do homem face à gravidez não é despoletada por alterações hormonais ou corporais, mas antes por uma transformação pessoal e social, que exige uma reorientação total do significado da vida, e pode ser tão intensa como a da sua companheira. No entanto, para os pais, a preparação para a parentalidade é mais difícil, pois, enquanto a mulher sente a presença constante do bebé dentro de si, o pai não tem esse sentido de realidade, tendo que recorrer à imaginação (Brazelton, 1994). Assim, os homens precisam, geralmente, dos nove meses da gravidez para se habituarem à sua nova identidade de pais, já que, no princípio da gravidez, não têm qualquer “prova” de que tem o seu filho a crescer dentro da barriga da mulher. Esta ideia apenas se torna mais real e concreta pela primeira ecografia e, mais ainda, quando sente o bebé a mexer-se dentro da barriga (Colman & Colman, 1994).

No entanto, a gravidez é um momento de equilíbrio entre experiências positivas e negativas, em que a mulher oscila entre alegria, antecipação e criatividade e, por outro lado, ansiedade, ambivalência, perda e medo. Esta pode, inclusivamente, reconhecer em si desvios nas reações emocionais ou no seu mundo percetivo, isto é, pode apresentar uma “labilidade emocional”, que constitui um estado confuso e angustiante, não só para si, como também para as pessoas à sua volta (Colman & Colman, 1994). Mas, não só a mulher sofre o impacto da mudança de papéis, também o homem vive uma fase conflituosa, visto que este também sente medo e responsabilidade pelo bebé que está na barriga da mulher, além de assistir a todas as mudanças ocorridas no comportamento dela (Freitas *et al.*, 2007).

Além disso, nos últimos meses da gravidez, além das mulheres – que apresentam medos como o de perder o bebé ou de não ser uma boa mãe –, também os homens começam a revelar alguma ansiedade, antecipando o nascimento do bebé e todas as circunstâncias do parto, nomeadamente com a possibilidade de complicações com o bebé ou com sua a mulher, durante o parto (Colman & Colman, 1994).

No entanto, a gravidez é, também, momento de desenvolvimento de uma relação afetiva com o bebé. Segundo Rubin (1976), a mulher desenvolve a identidade materna ao longo da gravidez, ao mesmo tempo que começa a relacionar-se com o bebé que se desenvolve dentro de si. Por sua vez, Meireles e Costa (2015) sugerem que esta relação evolui ao longo do tempo, verificando-se um maior envolvimento da mãe com o bebé no final da gravidez, ainda que, o processo de desenvolvimento da relação mãe-bebé possa ter início ainda antes da própria concepção, tendo em conta todo o investimento (emocional e comportamental) para conseguir engravidar.

No entanto, Greenberg e Morris (1974) referem que também o pai desenvolve uma relação afetiva com o filho, por vezes, durante a gravidez. Aliás, os autores descrevem o impacto do bebé no pai como um estado de absorção, preocupação e interesse pelo bebé (“engrossement”), à semelhança daquilo que acontece com a mãe, sugerindo que ambos os pais apresentam um envolvimento emocional com o bebé ao longo da gestação. Ainda assim, verificaram que o vínculo pai-bebé, em geral, se desenvolve, apenas, durante os primeiros três dias depois do nascimento. De facto, para muitos homens, sentir-se pai é algo que ocorre apenas depois do nascimento do filho, e em alguns casos, este sentimento de paternidade ainda não é perceptível logo aquando da chegada do bebé, assim como a responsabilidade que esse evento acarreta (Freitas *et al.*, 2007).

### 3.2. Mães e pais depois do nascimento

A forma como pais e mães vivenciam os primeiros dias após o nascimento do primeiro filho, bem como o significado atribuído aos acontecimentos, são narrados e sentidos de forma diferente. Na perspectiva das mães, estas sentem, essencialmente, fadiga – entendida como cansaço físico, devido à privação do sono, o que resulta em necessidades de dependência, que terão que ser satisfeitas por outros – e a ambivalência – um estado psicológico de sentimentos contraditórios, por um lado, de alegria e felicidade, e por outro, e inexplicavelmente, o choro, a sensibilidade emocional e a estranheza. Já na perspectiva dos pais, estes sentem-se, nesta fase do pós-parto, observantes – particularmente pelas dinâmicas do serviço hospitalar, que, geralmente, não são facilitadoras do envolvimento do pai nos cuidados ao bebé – e secundários – pois a mãe e o recém-nascido acabam por assumir os papéis principais neste momento específico, nomeadamente, no que toca à amamentação (Silva & Carneiro, 2014).

De facto, os pais podem sentir que não conseguem, nos primeiros tempos, ter uma relação próxima com o bebé, pois não têm a amamentação como elemento de proximidade e conforto, ficando, normalmente, responsáveis pela tarefa de mudar a fralda ou dar banho, o que configura, para si, um lugar secundário e frustrante (Colman & Colman, 1994). Além disso, por vezes, acontece que, no início, as mulheres acabam por afastar os maridos da prestação de cuidados, por os considerarem menos preparados e não confiarem nas suas competências (Martins *et al.*, 2014).

No entanto, depois de algum tempo, quando o bebé começa a sorrir e a interagir, a reconhecer o pai e a demonstrá-lo, por exemplo, quando este chega a casa do trabalho, recebendo-o com alegria, o pai começa a sentir-se mais importante e, por norma, começa a tornar-se no progenitor mais brincalhão. Assim, o pai, que não tem a possibilidade de confortar o bebé pela amamentação, acaba por desenvolver outras formas para o distrair e confortar, o que faz com que o bebé se habitue a acalmar-se de outras maneiras (Colman & Colman, 1994). De facto, na atualidade, verifica-se um crescente envolvimento dos homens na paternidade, estando este mais presente nos cuidados do quotidiano (Leal, 2001), sendo que esse envolvimento e a participação ativa do pai contribui para uma melhor adaptação à parentalidade (Cowan & Cowan, 1988; Goldberg *et al.*, 1985).

No entanto, de um modo geral a transição para a parentalidade é, para a mãe, mais difícil do que para o pai, pois é esta quem sofre mais alterações na sua vida, nomeadamente por ser quem presta, em geral, a maior parte dos cuidados ao bebé recém-nascido (Biehle & Mickelson, 2011). As primeiras semanas do pós-parto são dominadas pela experiência do nascimento, pela

estranheza do acontecimento e pela vulnerabilidade do bebê, que necessita de todos os cuidados, além de que o corpo da mulher está, ainda, em recuperação, o que acrescenta à sua condição física, também, alguma vulnerabilidade. A acrescer a isso, as eventuais complicações na amamentação, que podem ser muito dolorosas, tornam esta fase particularmente desafiante para a mulher, podendo alterar, em grande medida, a sua disponibilidade para esta tarefa, condicionando, por consequência, a relação mãe-filho (Colman & Colman, 1994). De facto, a forma como a mulher se sente consigo mesma e com o seu corpo durante o puerpério pode afetar o seu comportamento e adaptação ao processo de maternidade (Silva & Carneiro, 2014). Há mulheres que, inclusivamente, passam por aquilo que se chama o “baby blues”, que corresponde a um estado de irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração e fraca autoestima, em mulheres que anteriormente era ativas e sociáveis, vendo-se sozinhas em casa com um bebê. Aqui, o companheiro é a fonte de apoio mais importante, pois a nova mãe precisa que alguém valide a sua experiência e que se preocupe com ela (Colman & Colman, 1994).

Por fim, considerando o modo como pais e mães se concebem a si e ao outro nesse papel e a forma como vivenciam a transição para a parentalidade, estes refletem um conjunto de valores, crenças e expectativas individuais associadas ao género, que influenciam, em grande medida, os seus comportamentos (Martins *et al.*, 2014). Assim, neste estudo, os homens vêm a sua mulher enquanto mãe, como sendo responsável, preocupada, atenta, carinhosa, cuidadosa, atenciosa e prestável, além de ser empenhada, dedicada, segura, relaxada e desembaraçada para superar as dificuldades, pondo sempre o filho em primeiro lugar, o que faz dela uma boa mãe, exemplar e perfeita. Por outro lado, as mulheres vêm o seu marido enquanto pai, como sendo dedicado, preocupado, presente, afetivo e desenrascado, sendo que se torna cada vez mais ligado, à medida que o bebê começa a evidenciar sinais de interação. Por sua vez, ao descreverem-se a si próprios como pais, os homens sentem, geralmente, alguma dificuldade em desconstruir o significado da paternidade, ainda que se identifiquem, frequentemente, como sendo um pai babado, feliz, preocupado, presente, participativo, atencioso e afável. No caso das mulheres, estas também sentem alguma dificuldade em se analisarem enquanto mães, referindo um sentido de plenitude ligado àquilo que é uma boa mãe, e associando, muitas vezes, a sua maneira de ser à da sua própria mãe, procurando reproduzir esse modelo de maternidade.

#### **4. Coparentalidade**

Correspondendo a transição para a parentalidade ao exercício da função parental pela primeira vez, torna-se relevante abordar a definição do modelo educativo construído pelos pais,

considerando que este resulta de uma construção progressiva, de tentativas e erros (Alarcão, 2006). Tal como refere Virginia Satir (1997, citada por Alarcão, 2006), ser pai e mãe é difícil e implica uma aprendizagem na “escola mais difícil de todas: a Escola Para Fazer Pessoas” (p. 142).

Com efeito, cada um dos pais traz consigo o modelo de parentalidade que aprendeu na sua família de origem que, por sua vez, articula dois modelos parentais: o maternal e o paternal. Assim, os novos pais, na construção do novo modelo de parentalidade, confrontam-se com quatro modelos de parentalidade (dois da mãe e dois do pai), que têm que articular e compatibilizar, a bem de um adequado funcionamento familiar (Alarcão, 2006; Relvas, 1996).

Por sua vez, Belsky (1984) defende que a parentalidade é multideterminada, quer pelas características de personalidade e o bem-estar psicológico dos pais, quer pelas características da criança e pelos recursos contextuais de suporte. Destes três, o bem-estar psicológico dos pais é o maior fator de proteção do funcionamento do sistema parental, pois, havendo recursos psicológicos para lidar com os desafios do dia-a-dia, é possível otimizar a qualidade da parentalidade, promovendo o envolvimento e sensibilidade parental para com a criança.

Contudo, Biehle e Mickelson (2011) sugerem que a experiência da parentalidade não acontece a cada um dos pais, isoladamente, sendo um evento experienciado pelos casais em conjunto, influenciando-se mutuamente. Por isso, é importante compreender a interação parental e de que maneira é que esta tem impacto na parentalidade. A esta interação parental dá-se o nome de coparentalidade.

A coparentalidade é um construto multidimensional, não havendo muito acordo relativamente à sua concetualização. Segundo Feinberg (2003) diz respeito à forma como os elementos do casal se relacionam no seu papel de pais, ocorrendo quando os indivíduos têm responsabilidade partilhada por uma criança, e consistindo no suporte e coordenação que as figuras parentais demonstram na educação da criança. Margolin, Gordis e John (2001) acrescentam que, na relação coparental, os pais negociam os seus papéis parentais, as suas responsabilidades e contributos para a criança, o que prediz as suas práticas parentais e a relação que estabelecem com a criança.

No seu modelo, Feinberg (2003) refere que a coparentalidade consiste em quatro componentes interrelacionados: (1) acordo sobre a educação da criança – nomeadamente, os valores morais, as expectativas de comportamento e disciplina, as necessidades emocionais da criança, os padrões e prioridades educacionais, a segurança e relacionamento com pares; (2) a divisão de tarefas – ou seja, a divisão de deveres e responsabilidades relativas às rotinas diárias e assuntos financeiros, legais e médicos envolvidos na educação da criança; (3) o apoio mútuo



– isto é, em que medida é que os pais se apoiam, valorizam e respeitam mutuamente, apoiando e afirmando a competência, as decisões e a autoridade parental do outro, ao invés de subestimar, criticar, desautorizar ou culpar das suas atitudes enquanto pai; e (4) a gestão conjunta das interações familiares – nomeadamente o conflito interparental, as eventuais triangulações da criança e a colaboração e envolvimento equitativo na educação da criança (Feinberg, 2003).

Por sua vez, Margolin e colaboradores (2001) concebem a coparentalidade como um modelo tridimensional, correspondendo estas dimensões: (1) ao conflito entre as figuras parentais devido aos assuntos da parentalidade; (2) à cooperação entre os pais, isto é, a medida em que estes se valorizam, apoiam e respeitam no seu papel parental; e (3) à triangulação, que diz respeito à existência de uma coalisão intergeracional entre um dos pais e a criança. Destas três, a cooperação destaca-se, sendo fundamental no desenvolvimento de uma parentalidade eficaz, tanto ao nível da partilha de deveres parentais, como da segurança de que a outra figura parental está disponível para a criança.

Com efeito, a investigação sugere que a aliança coparental é mediadora da associação entre a relação conjugal e a relação pais-filho visto que, tanto a satisfação conjugal como o conflito nesta relação, manifestam um efeito de *spillover*, refletindo-se na relação coparental e, conseqüentemente nos níveis de *stress* e bem-estar dos pais. Por outro lado, também a satisfação conjugal de cada um dos pais está associada com o seu contributo para a coparentalidade e para as práticas parentais do parceiro, revelando um efeito de *crossover* dessa relação. Este efeito é particularmente acentuado da satisfação conjugal da mãe para as práticas parentais do pai, o que sugere que a paternidade é mais influenciada pela satisfação conjugal do que a maternidade (Margolin *et al.*, 2001; Pedro, Ribeiro & Shelton, 2012).

Por sua vez, num estudo realizado por Schoppe-Sullivan e Mangelsdorf (2013), os resultados revelaram que, quando os casais apresentam maior qualidade conjugal antes do nascimento do seu filho, revelam mais comportamentos coparentais de suporte no pós-parto. Além disso, a perspetiva da mãe relativamente ao papel parental do pai influencia, também, uma coparentalidade apoiante, sendo que, quando a mãe apoia e incentiva o envolvimento do pai com o seu filho, o pai sente-se mais encorajado, o que resulta em comportamentos de apoio recíproco entre o casal.

De facto, na transição para a parentalidade, a coparentalidade é, especialmente, relevante, pois uma relação coparental consistente e apoiante constitui um fator de proteção do *stress* parental característico desta fase de “crise” (Durtschi, Soloski & Kimmes, 2016; Schoppe-Sullivan & Mangelsdorf, 2013). Além disso, a coparentalidade está relacionada com o ajustamento parental, com a qualidade da parentalidade e com o ajustamento da criança

(Feinberg, 2003). Aliás, McHale, Lauretti, Talbot e Pouquette (2002) reforçam que as crianças cujos pais revelam uma coparentalidade colaborativa apresentam um melhor ajustamento do que as crianças cujos pais possuem uma relação coparental não colaborativa e contraditória. Por sua vez, as práticas parentais (suporte emocional, controlo e rejeição parental) têm um papel mediador entre a coparentalidade e a vinculação da criança aos pais, o que revela que a satisfação dos pais com a sua relação coparental se reflete na interação pais-filho e, consequentemente, na vinculação da criança a cada um dos pais (Pedro, 2012).

Deste modo, Pedro e Ribeiro (2015) referem a importância de identificar as diferenças entre os contributos dos pais e das mães para a relação coparental, de modo a conhecer as dimensões que necessitam de ser trabalhadas com cada um, ao nível da intervenção parental.

Em suma, a família, enquanto sistema, apresenta uma causalidade circular, mais do que uma causalidade linear, o que implica que as mudanças de papéis que acompanham a transição para a parentalidade influenciem a forma como os homens e mulheres se sentem consigo mesmos e a forma como se sentem em relação ao casamento. No entanto, também, a forma como os indivíduos se sentem consigo próprios e com o casamento influencia a maneira como estes organizam os seus papéis parentais e quão satisfeitos se sentem com os mesmos (Cowan & Cowan, 1988).

## **5. O presente estudo**

Tendo em conta a presente revisão de literatura, pode verificar-se que a transição para a parentalidade constitui um período marcante e desafiante para os pais, pelo que o estudo das variáveis emergentes no processo psicológico que lhe é subjacente poderá contribuir para a consolidação da investigação e intervenção nesta área.

De facto, embora existam muitos estudos que mostram que casais que vivem em circunstâncias normativas experimentam *stress* individual e conjugal depois do nascimento do primeiro filho (e não só as famílias que se encontram em situações de risco), escassos são os serviços que procuram facilitar ou apoiar os casais nesta transição (Cowan & Cowan, 1995). Além disso, a sociedade veicula uma visão muito romantizada da parentalidade, o que leva a que os pais estejam pouco preparados para enfrentar todos os desafios que esta traz às suas vidas (LeMasters, 1957). Assim, é importante desconstruir esta visão romântica, de modo a ajudar os futuros pais a preparar a chegada do primeiro filho de forma mais adaptativa e feliz, capacitando-os para a interação e promoção do seu desenvolvimento.

## II. Metodologia

---

### 1. Desenho da Investigação

A presente investigação, que segue uma abordagem qualitativa e uma metodologia de estudo de caso, está inserida no paradigma construcionista social, que defende que a realidade é concebida e explicada de diferentes maneiras, dependendo da forma como os indivíduos a percebem e interpretam. Assim, a investigação realizada segundo a perspetiva construcionista procura identificar as várias formas de “construir” a realidade, isto é, pretende aceder à “realidade compreendida” pelo indivíduo, ao invés de procurar compreender a “realidade em si mesma” (Willig, 2001).

Para tal, recorreu-se a uma abordagem qualitativa, que é uma abordagem reflexiva e interpretativa, essencialmente focada no processo e não nos resultados, que procura aceder aos significados que os sujeitos atribuem aos acontecimentos, de modo a permitir a compreensão aprofundada dos fenómenos em estudo (Atieno, 2009).

Deste modo, a metodologia qualitativa utilizada no presente estudo é uma metodologia de estudo de caso, concretamente, um estudo de casos múltiplos. Segundo Yin (2001), um estudo de caso é uma estratégia de investigação que é utilizada quando o investigador pretende estudar fenómenos atuais, no seu contexto natural, sem manipulação de comportamentos relevantes. Assim, as questões em estudo devem ser de tipo “como” e “porque” acerca de um fenómeno sobre o qual o investigador tem pouco ou nenhum controlo, isto é, o “caso” de estudo, podendo este ser um estudo de caso único ou um estudo de casos múltiplos, consoante o número de sujeitos ou fenómenos em estudo.

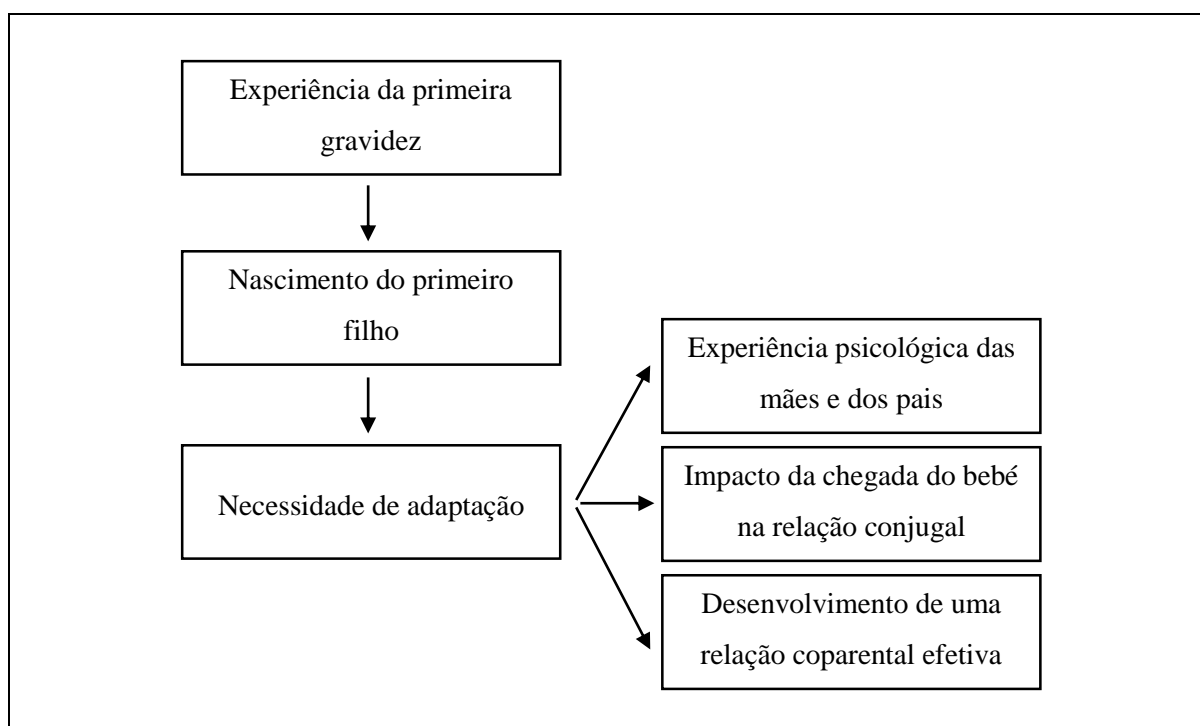
Um dos mais importantes métodos de recolha de dados utilizados no estudo de caso é a entrevista, que será utilizada no presente estudo. Através da entrevista, é possível recolher perspetivas diferentes e complementares dos participantes, o que permite conhecer o fenómeno na sua complexidade, aproximando-se de uma explicação mais próxima da realidade em estudo. Contudo, um estudo de caso não pode ser alvo de generalização estatística – que faz uma inferência sobre a população em estudo, com base nos dados recolhidos numa determinada amostra. Pode, antes, utilizar uma generalização analítica – na qual se compara os resultados obtidos no estudo de caso com uma teoria previamente desenvolvida (Yin, 2001).

### 1.1. Questão inicial

Tendo em conta a presente estratégia metodológica, a questão que constituiu o ponto de partida para o presente estudo é: *“Como é que os pais de “primeira viagem” descrevem a experiência da transição para a parentalidade?”*.

### 1.2. Mapa concetual

De maneira a representar esquematicamente os principais conceitos envolvidos neste estudo, formulou-se um mapa concetual, representado na *Figura 1*. Este mapa concetual dá conta das principais variáveis envolvidas no processo de transição para a parentalidade que, através da realização de entrevistas a casais que têm um primeiro filho até um ano de idade, serão exploradas e analisadas, de modo a contribuir para a compreensão desta experiência importante na vida dos novos pais.



*Figura 1.* Mapa concetual do estudo.

### 1.3. Objetivos gerais e específicos

Tal como referido anteriormente, o presente estudo procura compreender aprofundadamente a experiência da transição para a parentalidade, de maneira a contribuir para a investigação e para a intervenção nesta área, na realidade portuguesa.

Assim, pretende-se a concretização dos seguintes objetivos: (1) compreender a experiência psicológica dos novos pais na transição para a parentalidade; (2) perceber qual o impacto do nascimento do primeiro filho na relação conjugal dos pais; (3) compreender a relação de coparentalidade estabelecida pelo casal; (4) e verificar a existência de diferenças de género na experiência psicológica dos pais e das mães.

A partir destes objetivos gerais, formularam-se os seguintes objetivos específicos: (a) identificar as motivações dos pais para a parentalidade; (b) compreender a vivência da primeira gravidez pelas mães e pelos pais; (c) compreender a adaptação ao nascimento do primeiro filho; (d) conhecer as características da relação coparental estabelecida pelo casal; (e) explorar as mudanças percecionadas na relação de casal com a chegada do bebé; (f) compreender as diferenças de género na experiência de parentalidade das mulheres e dos homens; e (g) explicar as mudanças intrapessoais sentidas pelos novos pais.

#### **1.4. Questões de investigação**

Partindo dos objetivos apresentados, foram construídas as seguintes questões de investigação:

Q1 – Porque é que os casais decidem ter filhos?

Q2 – Como é que as mães e os pais vivem a experiência da primeira gravidez?

Q3 – Como é que decorre a adaptação dos pais ao nascimento do primeiro filho?

Q4 – Que características tem a relação coparental estabelecida pelo casal?

Q5 – Quais as mudanças que os pais percecionam na sua relação conjugal com a chegada do bebé?

Q6 – Que diferenças de género existem na experiência de parentalidade das mulheres e dos homens?

Q7 – Quais as mudanças intrapessoais sentidas pelos novos pais depois do nascimento do bebé?

#### **2. Estratégia metodológica**

Com a finalidade de conhecer as respostas às questões de investigação formuladas, foi desenvolvida uma estratégia metodológica, descrita em seguida.

## **2.1. Processo de seleção da amostra**

O processo de seleção da amostra utilizado nesta investigação foi não-aleatório, tratando-se, de uma amostragem por conveniência (Vanderstoep & Johnston, 2009), pelo método bola de neve, através da rede social da investigadora.

Para a amostra, pediu-se a colaboração de casais heterossexuais, casados ou em união de facto, com um primeiro filho até um ano de idade. Este filho teria que ser o primeiro de cada elemento do casal, assim como o casamento ou união de facto. Além disso, de modo a garantir a neutralidade dos dados, o bebé teria que ser saudável e o casal teria que ser residente no meio urbano.

A participação destes casais no estudo foi voluntária, tendo sido assegurada a confidencialidade dos dados fornecidos, através da assinatura de um Consentimento Informado (*Apêndice A*), no início da entrevista.

## **2.2. Caracterização da amostra**

A amostra, cumprindo os critérios anteriormente referidos, é constituída por nove casais, cujas características sociodemográficas se encontram esquematicamente caracterizadas no *Quadro 1*.

Importa destacar que as mães têm idades compreendidas entre os 30 e os 34 anos ( $M = 32.3$ ,  $DP = 1.3$ ), e os pais apresentam idades compreendidas entre os 32 e os 36 ( $M = 33.8$ ,  $DP = 1.5$ ). Relativamente aos casais, verifica-se que sete são casados e dois vivem em união de facto, sendo que o tempo de relacionamento encontra-se entre os 4 e os 17 anos ( $M = 10.7$ ,  $DP = 5.7$ ). Considerando os bebés, cinco deles são do sexo feminino e quatro são do sexo masculino, e apresentam idades compreendidas entre os 3 e os 13 meses ( $M = 7.7$ ,  $DP = 3.5$ ). O agregado familiar de todos os casais é constituído apenas por mãe, pai e filho.

Casal	Pais			Casal			Bebé
	Inicial do nome	Idade	Nível de escolaridade	Profissão	Estado civil	Tempo de relacionamento	
C1	Mãe	30 anos	Mestrado	Recursos Humanos	Casados	5 anos	Masculino (T.)
	Pai	32 anos	Mestrado	Analista Financeiro			
C2	Mãe	34 anos	Mestrado	Psicóloga	União de facto	14 anos	Masculino (M.)
	Pai	34 anos	12º Ano	Gestor de Clientes			
C3	Mãe	31 anos	Mestrado	Arquiteta	Casados	5 anos	Masculino (J.)
	Pai	32 anos	Mestrado	Consultor			
C4	Mãe	32 anos	Mestrado	Psicóloga	Casados	14 anos	Feminino (L.)
	Pai	32 anos	Licenciatura	Médico			
C5	Mãe	32 anos	Licenciatura	Enfermeira	Casados	17 anos	Feminino (B.)
	Pai	34 anos	12º Ano	Rececionista			
C6	Mãe	34 anos	Licenciatura	Engenheira	União de facto	17 anos	Feminino (C.)
	Pai	35 anos	Doutoramento	Médico			
C7	Mãe	32 anos	Licenciatura	Fisioterapeuta	Casados	15 anos	Masculino (D.)
	Pai	35 anos	Licenciatura	Educação Física			
C8	Mãe	33 anos	Licenciatura	Designer	Casados	5 anos	Feminino (C.)
	Pai	36 anos	Mestrado	Gestor			
C9	Mãe	33 anos	Mestrado	Médica	Casados	4 anos	Feminino (R.)
	Pai	34 anos	Licenciatura	Designer			

Quadro 1. Caraterização sociodemográfica da amostra.

### 2.3. Instrumentos utilizados

Para a realização deste estudo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas aos casais, em conjunto, seguindo o guião que se encontra no *Apêndice B*. Este apresenta um breve questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada, constituída por um conjunto de temas e questões específicas. O guião foi elaborado a partir da revisão de literatura efetuada e considerando os objetivos do estudo.

#### *Questionário sociodemográfico*

As questões sociodemográficas realizadas procuram recolher informações relevantes para a análise dos dados, tais como: relativamente à mãe e ao pai – a idade, nível de escolaridade e profissão; relativamente ao casal – o estado civil, o tempo de relacionamento e o agregado familiar; e quanto ao bebé – o sexo, a idade e a data de nascimento.

#### *Entrevista semiestruturada*

Tendo em conta os objetivos do estudo, assim como a sua natureza qualitativa, considerou-se a utilização de uma entrevista semiestruturada, visto que esta permite a utilização de um guião organizado, ainda que não seja rígido, de maneira a poder ser adaptado a cada caso e possibilitar a elaboração das respostas dos participantes e a expressão livre da sua perspetiva e sentimentos acerca de determinado assunto, o que implica uma gestão flexível da parte do entrevistador. As entrevistas semiestruturadas apresentam grandes vantagens para a investigação qualitativa, visto que facilitam o *insight* do participante, permitindo-o estruturar a sua perspetiva de forma espontânea, e não, estandardizada (Marks & Yardley, 2004).

Deste modo, a entrevista realizada teve uma duração aproximada de uma hora e meia, sendo realizada presencialmente ao casal, no seu domicílio. A entrevista foi gravada em formato de áudio, de modo a permitir a sua transcrição integral e posterior análise.

O guião da entrevista é constituído por doze blocos temáticos principais, estando estes divididos em objetivos gerais e objetivos ou questões específicas, totalizando 51 questões. Estas são questões abertas, que percorrem, brevemente, os principais marcos da história do casal (namoro, noivado e casamento/união de facto), a vivência da gravidez, o nascimento e primeiros dias do bebé, as características do bebé, a evolução da experiência parental (atividade "Linha do tempo" – *Apêndice C*), a perceção de mudança em cada um, a conjugalidade, a coparentalidade, a vida em família e o sentido da vida, finalizando com uma questão sobre qual o segredo para viver bem esta transição.



As questões realizadas foram direcionadas para ambos os membros do casal, que podiam responder livremente às mesmas, à exceção daquelas que eram específicas para um ou outro. Ainda assim, procurou-se que todas as questões fossem respondidas, ou complementadas, por ambos, de modo a poder compreender a perspetiva da mãe e do pai, em relação a cada tema. Ainda assim, pela natureza da entrevista, ou por questões logísticas, não foram realizadas sempre todas as questões a todos os casais.

#### **2.4. Procedimento de recolha, tratamento e análise de dados**

Tendo o presente estudo sido, em primeiro lugar, apresentado à Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sendo analisado e aprovado por esta, procedeu-se ao início da investigação.

De maneira a aceder à amostra do estudo, começou-se por procurar, através da rede social da investigadora, casais que preenchessem os requisitos anteriormente referidos. Depois de identificados, os mesmos foram triados e, no caso de terem sido selecionados, foram contactados por via telefónica pela investigadora, de modo a confirmar a sua disponibilidade e a agendar um dia e hora para a realização da entrevista.

Deste modo, entre os dias 8 de abril e 1 de agosto de 2018, foi realizada a recolha dos dados, através das nove entrevistas, sem qualquer contratempo ou constrangimento logístico relevante.

Após a recolha dos dados, estes foram tratados e analisados, primeiramente, através da sua transcrição integral e, em seguida, por uma análise temática indutiva, recorrendo ao *software Qualitative Solutions Research (QSR) NVivo 11 for Windows*, com o objetivo de perceber quais os temas mais referidos pelos pais, de modo a compreender quais as variáveis emergentes no processo de transição para a parentalidade. Esta metodologia é considerada primordial na análise qualitativa, visto que permite identificar e analisar padrões de conteúdo presentes no discurso dos participantes, quer sejam manifestos ou latentes, contribuindo, assim, para a organização e descrição detalhada dos dados recolhidos (Braun & Clarke, 2006; Marks & Yardley, 2004).

### III. Apresentação e discussão de resultados<sup>1</sup>

---

Considerando os objetivos estabelecidos para este estudo de caso, a análise temática das entrevistas aos nove casais da amostra deu origem a um conjunto de categorias e subcategorias emergentes no discurso dos participantes, que foram constantemente adaptadas e recriadas, ao longo da análise. Tendo em conta a metodologia utilizada, os dados apresentados dizem respeito às representações e significados dos participantes, procurando uma compreensão aprofundada do processo de transição para a parentalidade.

Importa referir que, tendo em conta a metodologia utilizada, nem todas as questões da entrevista foram realizadas a todos os casais, nem todos os temas foram explorados da mesma forma em todas as entrevistas. Além disso, dada a natureza do estudo, os resultados não podem ser generalizados à população, em termos quantitativos e estatísticos.

Os resultados serão apresentados seguindo as questões de investigação supracitadas, sendo que a árvore de categorias e as frequências correspondentes encontram-se, respetivamente, nos *Apêndices D e E*.

#### 1. Motivações para a parentalidade

Quanto às motivações para a parentalidade, isto é, os fatores que estão na base da decisão de ter filhos, foram identificadas, nos discursos dos participantes, quatro categorias principais. Relativamente à primeira categoria – *crescimento da família* –, mencionada por oito casais, estes revelam que ter uma família com filhos era um *projeto de vida*; é uma forma de *dar continuidade à família*; e de *consolidar o amor do casal*. Quanto ao *desejo de parentalidade*, identificado por seis casais, as subcategorias indicam um *desejo intrínseco de ter filhos*, sendo que os casais revelam, essencialmente, que ter filhos é algo que sempre quiseram; e acreditam que é uma questão *inerente à natureza humana*. Um dos casais referiu, também, sentir uma *motivação para cuidar e educar*. Em relação às *questões pessoais*, indicadas por cinco casais, estas têm que ver com o *confronto com a idade*; com o facto de se *gostar muito de crianças*; e, numa das mulheres, uma *predisposição hormonal para ter filhos*: “Eu a partir dos vinte e cinco anos, senti mesmo a questão hormonal de predisposição para ser mãe e, enquanto as minhas amigas olhavam para as meninas giras na praia, os corpos, os biquínis, eu já olhava para as famílias com filhos pequenos.” (M4). Da categoria *envolvência*

---

<sup>1</sup> Os excertos ilustrativos serão seguidos do acrónimo do participante, entre parênteses, sendo este identificado por “M” se diz respeito à mãe e “P” se diz respeito ao pai, seguido do número do casal.

*familiar*, referida por quatro casais, fazem parte questões relacionadas à própria família do indivíduo, tais como: a *reprodução do modelo pessoal de família*: “Vivi sempre num ambiente familiar muito rico, (...) e sempre fez parte o «Eu um dia hei de ter assim uma família».” (P4); e o *contacto com outros casais da família com filhos*. Estes resultados vão de encontro às categorias mencionadas no estudo de Guedes, Carvalho, Pires e Canavarro (2011), à exceção da categoria *envolvência familiar*, nomeadamente a *reprodução do modelo pessoal de família*, que poderá ser explicada pela importância de os modelos transgeracionais familiares têm para os casais, nesta fase, tanto para que sejam repetidos, como para que sejam evitados (Menezes & Lopes, 2007). Verifica-se, também, que, à semelhança do que referiram Felgueiras e Graça (2013), duas das mães deste estudo mencionaram que adiaram o nascimento do primeiro filho por *questões profissionais*.

## **2. A experiência da primeira gravidez**

Relativamente à experiência da primeira gravidez, é importante referir que, dos nove casais, oito gravidezes foram *planeadas* e uma *não foi planeada* (casal 3), ainda que todas fossem *desejadas*. Salienta-se, ainda, que um dos casais teve *dificuldade em engravidar* (casal 1) e que outro recorreu a *reprodução medicamente assistida* (casal 6). Todas as gravidezes *correram bem*, sem qualquer constrangimento e tendo os bebés nascido no *final do tempo*, à exceção de uma, que foi uma *gravidez de risco* e resultou num *parto prematuro*, às 35 semanas (casal 8).

### **2.1. Descoberta da gravidez**

Relativamente à *descoberta da gravidez*, quatro casais referiram que a reação inicial à notícia foi de *surpresa*: “Eu fiquei assim um bocado... nem sabia como reagir, nem estava a acreditar que estava mesmo a acontecer.” (M2); e, logo a seguir, o sentimento foi de *grande felicidade*, como referem oito casais. No entanto, esse momento de *consciencialização da notícia* deu lugar a alguma inquietação, por *antecipação do futuro*: “O pensar «vou ser mãe» são sentimentos de medo, receio, angústia, como é que vai ser, a vida vai mudar, será que vamos conseguir...” (M2). Uma das mães referiu, inclusivamente, um *misto de sentimentos*: “Foi aquele misto de novidade e felicidade, porque já conseguimos e, ao mesmo tempo, começamos a planear muitas coisas... a vida vai mudar.” (M4). Esta mãe assumiu, ainda, que a gravidez a fez *sentir acompanhada*: “A partir desse dia eu nunca mais me senti sozinha.”

(M4). Assim, no momento da descoberta, tem início a primeira tarefa psicológica da gravidez: aceitar a realidade da gravidez (Colman & Colman, 1994).

## 2.2. Vivência dos processos físicos da gravidez

Quanto à *vivência da gravidez*, quatro mães contam que *a expectativa que tinham para a gravidez correspondeu à realidade*, tanto no *sentido positivo*: “Eu tinha a expectativa que ia correr bem e que ia ser bom, e foi.” (M2), como no *sentido negativo*: “Eu achava que ia odiar e odiei.” (M8). Para uma mãe, a gravidez foi *pior do que estava à espera*: “Achei que era mais fácil do que aquilo que foi, mas eu também tive uma gravidez sempre muito mal disposta.” (M3). Por outro lado, três pais referem que a gravidez *foi melhor do que estavam à espera*, nomeadamente, porque *os outros induzem expectativas negativas*: “Pelo que toda a gente dizia «tens que te preparar porque a R. vai ter alterações de humor, e vai ter isto, e vai ter aquilo», e depois foi melhor do que eu estava à espera.” (P1).

Com efeito, três das mulheres afirmaram *não ter gostado de estar grávidas*, e três *sentiram-se sempre bem*. Esta questão está relacionada, nestes casos, com os processos físicos da gravidez, pois, no caso das grávidas que se sentiram bem na gravidez, estas revelam que *não houve nenhum constrangimento* e, por outro lado, as mães que não gostaram de estar grávidas afirmam que tiveram *muitos desconfortos físicos*, sendo que uma destas mães afirmou que lhe custou, também, ter que *mudar os seus hábitos de vida* por causa da gravidez: “Eu, na verdade, não tinha um instinto muito maternal e ter que mudar muitos os meus hábitos, deixar de fumar, não poder beber um copo de vinho ao jantar, uma cerveja... isso custou-me imenso.” (M8). Além disso, esta mãe teve uma *gravidez de risco*, o que a levou a que ter que estar em *repouso absoluto*: “Já estava farta de estar deitada, de não poder sair de casa, porque ainda fiquei dois meses e tal em casa... Uma pessoa fica louca.” (M8). Por outro lado, no caso da *gravidez não planeada*, a mãe afirma que foi *difícil aceitar as limitações da gravidez*: “Para mim foi muito difícil de aceitar que não podia fazer nada, (...) porque, depois, queríamos fazer uma viagem que já tínhamos programado e não pudemos.” (M3). Assim, é possível compreender como a vivência da gravidez influencia significativamente a satisfação e bem-estar que a mulher vive durante este período (Colman & Colman, 1994).

Além disso, sendo a gravidez, também, um momento de fragilidade e incerteza, gera nos pais alguns *receios e inquietações*. Assim, neste estudo, à semelhança do estudo de Conde e Figueiredo (2007), os pais revelaram que a maior inquietação foi sempre *confirmar que*

*estava tudo bem com o bebé*, sendo que havia o receio de que houvesse *algum problema com o bebé*; além do medo de perder o bebé também ter sido referido por duas mães.

### 2.3. Diferenças de género ao longo da gravidez

De facto, a gravidez é experienciada pelas mulheres e pelos homens de forma diferente e, nesse sentido, também *a relação criada com o bebé ao longo da gravidez, é diferente nas mães e nos pais*, sendo que, pela análise da narrativa dos casais deste estudo, verifica-se que *a mãe cria uma relação mais profunda do que o pai*, o que sustenta a literatura existente (Brazelton, 1994; Colman & Colman, 1994; Felgueiras & Graça, 2013; Meireles & Costa, 2015; Rubin, 1976).

Assim, quanto às mães, neste estudo, oito mães revelaram que *sentiam uma ligação com o bebé*, e uma que não *sentia uma grande ligação*. As primeiras afirmam que o facto de sentirem a *presença constante do bebé dentro de si* ajuda a criar esta relação. Além disso, uma mãe referiu que sentiu uma relação, quando sentiu a *responsabilidade dos seus atos*, pelo impacto no bebé: “Até no humor com que estava, na forma como lidava com as coisas, porque sabia que isso tinha impacto emocional, também, no bebé.” (M4). Por outro lado, uma das mães considera que *a ligação mãe-bebé é muito romantizada pelas pessoas*, pelo que, apesar de sentir uma ligação especial, conta que *não sentiu amor pelo bebé*, durante a gravidez: “Eu sentia-o dentro de mim, sentia que algo estava a crescer dentro de mim, é o meu filho, como é lógico, criei um vínculo com ele, (...) mas não considero que, dentro da barriga, tenha sido aquele amor que as pessoas tanto falam.” (M7). Outra mãe afirma que, como já tinha criado uma relação com o bebé durante a gravidez, no parto “foi quase, simplesmente, conhecer a cara dela, parece que o resto já quase que conhecia...” (M9). Por sua vez, a mãe que teve uma gravidez de risco conta que *não sentiu uma grande ligação com o bebé*, derivado ao facto de ter sido uma *gravidez complicada*: “É estranho, porque eu pensava «ah eu devia sentir uma ligação», e claro que sentia a mexer-se e eu sabia que era um bebé, e queria que corresse tudo bem, mas não conectava. (...) E eu acho que, também, quem tem uma gravidez boa e se sente bem, se calhar cria mais.” (M8).

Por outro lado, todos os homens deste estudo assumiram que sentiram *mais dificuldade em criar relação com o bebé*, considerando que *só o momento do nascimento é que permite sentir esse vínculo*: “Às vezes parece que me esquecia que ia ser pai, não tinha isso mentalizado. Foi muito difícil até ele nascer e o ver cá fora e o segurar, ter essa realização de que ia ser pai.” (P1). De facto, e tal como refere Brazelton (1994), enquanto a mulher sente a presença

constante do bebé dentro de si, o pai não tem esse sentido de realidade, tendo que recorrer à imaginação. No entanto, as *ecografias* e as *interações com a barriga* ganham relevância na construção de uma ligação, tal como referem Colman e Colman (1994), pois estas aumentam o sentido de realidade do bebé para os pais, facilitando a ligação que criam com o bebé: “Até ao momento que vês a 1ª ecografia e em que sentes o 1º pontapé, é diferente. Aí já comesças tu a sentir...” (P5); “Foi-se criando a ligação pela interação que havia, pela barriga que mexia, pelas fases que a C. passava.” (P3). Por sua vez, um dos pais menciona o *sentido de proteção* que criou, em relação ao bebé: “Durante a gravidez senti «está aqui uma coisinha que é nossa, que está a crescer, que tenho que a proteger».” (P4), o que vai de encontro ao estado de “engrossment” que Greenberg e Morris (1974) introduzem, descrevendo-o como um estado de absorção, preocupação e interesse do pai pelo bebé, durante a gravidez. Contudo, para os homens, a verdadeira relação pai-bebé só se estabelece *depois do nascimento*: “Nada como o momento do parto, em que tu ficas apaixonadinho por ela.” (P5). Aliás, um pai refere que, mesmo no nascimento, *não é um sentimento imediato*: “Tenho que admitir que foi com o nascimento, e mesmo com o nascimento, e eu já tinha noção disso, não foi, não é aquilo que a gente idealiza, isto é um amor crescente.” (P4). Este resultado sustenta os estudos que revelam que, para muitos homens, o vínculo pai-bebé não se estabelece imediatamente a seguir ao nascimento (Freitas *et al.*, 2007; Greenberg & Morris, 1974).

Assim, a dificuldade na experiência da paternidade, durante a gravidez, pode gerar, nos homens, algum distanciamento dos processos da gravidez e do parto (Freitas *et al.*, 2007), tal como se comprova neste estudo. De facto, analisando as *diferenças entre mães e pais*, durante a gravidez, é possível verificar, a partir do discurso de quatro casais, que *a gravidez é mais vivida pela mulher do que pelo homem*, nomeadamente, pelos *processos físicos da gravidez*, que fazem com que *a vida da mulher mude por completo*, o que não acontece com o homem. Assim, *a mulher vive a gravidez com muito mais intensidade do que o homem*, já que passa por todos estes processos dentro de si, demonstrando muito *mais entusiasmo em todos os momentos*. Uma das mães do estudo revela, inclusivamente, que *não estava à espera que o entusiasmo do marido fosse tão inferior* ao seu: “A expectativa da minha mulher em relação a mim era completamente que eu ficasse mais excitado.” (P9).

## **2.4. Momentos marcantes da gravidez**

Relativamente aos momentos marcantes da gravidez, três mães consideraram marcante o *teste de gravidez*. Seis casais afirmam que as *ecografias* são momentos muito marcantes, pois

permitem *ver o bebé e começar a imaginá-lo*: “A pessoa está ali, vê, sente, ouve o coração, depois começa a ver as mãozinhas, começa a ver os pés, o perfil e a imaginar...” (M1), nomeadamente a *primeira ecografia*, pois permite a *consciencialização da gravidez*. Em particular nos homens, quatro deles referem como marcante a *primeira vez que ouviram o coração a bater*: “É a certeza absoluta que tens alguma coisa dentro de ti, e que de facto está ali um ser, o teu filho.” (P2). Estas questões vão de encontro à ideia de que, efetivamente, a evolução tecnológica de controlo da gravidez facilita a criação de expectativas e imaginação do bebé pelos pais, o que ajuda a prepará-los para o papel parental (Relvas, 1996).

Outro momento marcante identificado por seis casais, em particular pelas mães, é *sentir os pontapés do bebé*: “Começa a interação connosco naquele momento.” (M2). Uma das mães referiu, também, que quando começou a sentir os pontapés do bebé, se passou a *sentir acompanhada*: “É aquela sensação de «nunca mais estou sozinha», estou sempre com alguém.” (M7), à semelhança da mãe que referiu o mesmo quando descobriu a gravidez. Também o facto de *ver a barriga a mexer* é sentido como marcante para os pais.

*Saber o sexo do bebé* é também um momento importante, em que as reações são muito diversas, por um lado, há dois casais que se sentiram *surpreendidos*, porque tinha surgido uma *crença generalizada de que o bebé seria o sexo oposto*: “As pessoas fazem uma coisa muito caricata, que é olham para ti e dizem assim «eu acho que vai ser menino, tens cara de... porque a barriga na na na...». Então realmente convenceram-me que ia ser um rapaz. No dia em que disseram que ia ser uma menina, (...) a minha reação deve ter sido tão imparcial... eu estava perplexa, a acreditar que a médica se podia ter enganado.” (M4). Outra mãe afirma, inclusivamente, que a sua *reação inicial foi de desilusão*, porque queria muito um bebé do sexo oposto: “Eu sempre quis ter uma menina, e quando fui fazer a primeira ecografia e a médica me diz com 80% de certeza que seria um menino, a minha primeira reação foi ficar um bocado desiludida. Mas depois, logo a seguir, quando ela me diz «está tudo bem», pronto, passou.” (M7). Por outro lado, quatro casais referem que era *indiferente ser menino ou menina*: “O importante era que fosse saudável.” (M2). Além disso, a *escolha do nome* é, também um momento importante, sendo que é influenciado por questões, como: ser um *nome de família*; ser um *nome com significado para os pais*; ou, simplesmente, um *nome de que ambos gostavam*.

Dois casais contam que ocorreu um *incidente com a mulher durante a gravidez*, uma queda e um acidente de carro, que foram marcantes pelo lado negativo: “Tu ligaste-me a dizer que caíste, e eu imaginei logo o pior. (...) Saí do trabalho, não sei como é que não bati com o carro, vim a correr para casa...” (P8). Uma mãe conta, também, que um momento que para si

foi muito marcante foi quando *ouviu uma música com que se identificou* enquanto mãe: “Foi a primeira vez que eu ouvi na radio a música da Carolina Deslandes, «A vida toda», (...) e identifiquei-me com a letra, porque vai um bocadinho de encontro àquilo que nos aconteceu. E naquele momento eu senti assim aquela emoção de «eu estou grávida, vou ser mãe», aí realmente emocionei-me e tudo.” (M7).

## **2.5. Expetativas em relação à parentalidade**

Durante o processo da gravidez, os pais vão criando um conjunto de *expetativas em relação à parentalidade*, isto é, em relação àquilo que será o seu futuro papel de pai e mãe, a como será o seu filho e às consequências positivas e negativas da sua chegada à família (Relvas, 1996). Neste estudo, os pais revelaram esperar que a parentalidade fosse *um grande desafio*, especialmente pelas *opiniões de outros pais* que vão ouvindo, por vezes *negativas e assustadoras*, porque “ouve-se mais as más partilhas do que as boas.” (M1): “Parece que as pessoas fazem questão... não havia ninguém que dissesse que ia ser bom. Parece que as pessoas quando têm filhos, (...) é «Ai, ai, aproveitem!» (M9), «Aproveita, a tua vida vai acabar!»” (P9). Mas, por outro lado, também esperavam *que fosse ser muito bom*, ainda que tivessem a noção de que haveria *fases boas e fases menos boas*. Contudo, uma das mães apresentou uma expectativa diferente das outras, que denota uma *conceção mais tradicional da parentalidade*: “Eu tinha um conceito muito formado na minha cabeça que era que eu ia saber fazer tudo, que ia poupar o M., que ia ser uma mãe à antiga, em que a mãe faz tudo e o pai não faz nada.” (M9).

Contudo, comparando a expectativa com a realidade, dois casais afirmam que a *expetativa correspondeu*; dois casais referem que *achavam que seria mais fácil*; um casal afirma que *há coisas que surgem pela positiva e outras pela negativa*; mas, a maioria, seis casais, revelam que a experiência de ser pai os *surpreendeu pela positiva*: “Não sabia que um bebé tão pequenino podia-nos dar tanto afeto, sem se exprimir verbalmente. E, realmente, isso é uma coisa muito compensatória.” (P4).

## **3. Adaptação dos pais ao nascimento do primeiro filho**

Considerando a experiência do nascimento, importa referir que cinco dos partos das mulheres deste estudo foram *partos normais*, enquanto quatro foram *cesarianas*. Todos os partos foram descritos como tendo *corrido bem*, embora dois tenham sido *partos difíceis* (casais 4 e 8). Todos os pais *assistiram ao parto*.



### 3.1. A experiência do nascimento e os primeiros dias do bebé

Relativamente à *reação inicial ao nascimento* do bebé, os casais contam que sentiram um *turbilhão de emoções*: “Eu chorei de emoção, mas não consigo explicar muito bem porque é que eu chorei, estava feliz, acima de tudo, acho que foi, de certa forma, o alívio de ver que ele estava bem...” (M7), sendo que uma das mães revela que o parto representou o *primeiro corte* com o seu bebé: “É mesmo aquele misto de sentimentos, porque é «ok, já está», mas agora, houve um primeiro corte, e o corte do cordão umbilical é também isso, deixou de ser parte integrante de mim e eu como mãe senti que tinha que fazer um luto, porque a minha bebé agora estava ali, e dependia de mim, mas já não estava em mim, já era um ser independente.” (M4), o que dá conta que, naquele momento, esta mãe sentiu que houve uma separação brusca do seu bebé, tendo ocorrido a consciencialização deste como uma pessoa separada de si (Colman & Colman, 1994). Por outro lado, algumas mães contam que a reação ao nascimento, nos primeiros momentos, foi de *estranheza*: “É estranhíssimo. A minha mãe já me tinha dito «não te preocupes, eu quando vos vi às duas pela primeira vez, não houve logo aquela...». É estranho, pronto.” (M1); “Tudo aquilo foi um bocado confuso, (...) eu estava cansada, tive um dia cansativo e de repente metem-me ali a R. e era um misto de medo... não sei explicar, até hoje não sei explicar muito bem, mas é uma sensação muito estranha.” (M9). Aliás, depois de um *parto difícil*, uma mãe assume que *o sentimento de amor pelo filho não é imediato*: “Quando a L. nasceu, eu tive um parto de muitas horas, muito difícil, e eu não a amei perdidamente.” (M4). De facto, o discurso destas mães sustenta a hipótese de que a afeição que a mãe desenvolve pelo bebé é um processo de envolvimento emocional progressivo, sendo que pode não ocorrer imediatamente (Kumar, 1997; Robson & Kumar, 1980). Colman e Colman (1994) referem, aliás, que, depois do nascimento, a mulher sente “uma mistura confusa de emoções exaltadas” (p. 109), pois, além de toda a envolvimento ser confusa e desconfortável para a mãe, esta acaba de conhecer o filho, que carregou nove meses dentro de si, mas que, paradoxalmente, é para si como um estranho.

Ainda assim, todos os casais revelam que o momento do nascimento foi de *grande felicidade* e *emoção*, principalmente os pais, que revelaram ter ficado *sem reação*: “Foi espetacular. Foi uma chapada. Foi muito estranho, mas eu estava sem palavras, não conseguia dizer nada.” (P1); “Fiquei um bocado sem reação quando puseram a B. cá fora, sem saber o que havia de fazer, se pegava, se não pegava, se fugia, se ficava ali. Mas depois de a ter no colo foi fantástico.” (P5). É, também, o momento da *concretização física do bebé*: “Ver finalmente, pôr uma cara àquela pessoa que estava ali há nove meses, isso é espetacular.” (P1) e,

consequentemente, a *consciencialização da ideia de que se tem um filho*: “Quando me levantei e disseram que eu podia olhar, pronto (...) foi incrível, de repente caiu-me tudo e percebi que realmente ia ser pai, ou era pai.” (P9); “A maior alegria naquele momento foi a felicidade de ver o M. tão fascinado com aquela criatura que estava a aparecer e todo aquele momento foi «Uau, isto é a minha família...»” (M9).

No que toca às *primeiras horas depois do parto*, os casais contam que este é um momento de *grande felicidade*: “Estávamos em euforia, estávamos completamente os dois delirados, em namoro completo a três.” (M1); “Nem sei explicar, foi um sentimento de que era a melhor coisa do mundo e a melhor coisa que estava a acontecer.” (M3); e, ao mesmo tempo, é uma altura para *aprender todos os cuidados ao bebé*: “Eu acho que depois há tanta coisa que a pessoa tem que fazer e tem que aprender naquele momento, que nem pensa. (...) Era aprender a dar banho, aprender a vestir, aprender a dar de mamar...” (M6), sendo que uma das principais preocupações presentes nesta altura, especialmente nas mães, é em relação à *amamentação*.

No entanto, sendo o parto muito exigente para a mulher, os momentos a seguir podem ser de *fragilidade física e emocional*, podendo esta sentir *necessidade que cuidem de si*: “Eu estava muito cansada, tinha dormido mal de noite e (...) sentia muito aquela necessidade de «alguém que cuide de mim, por favor, porque eu não consigo cuidar de mim, quanto mais de mim e de um bebé».” (M7). Efetivamente, as mães, em geral, vivem, nesta fase, uma situação de fragilidade e dependência, apresentando necessidades acrescidas nesta fase, pelo que se torna fundamental o *apoio do marido* (Brazelton, 1994; Felgueiras & Graça, 2013; Goldberg, Michaels & Lamb, 1985; Moura-Ramos & Canavarro, 2007; Silva & Carneiro, 2014), tal como refere uma outra mãe: “Eu estava-me a sentir mal, estava com dores e achei que ninguém estava a perceber e o M. olhava e dava-me assim a mão. (...) E pronto, eu também tinha um bocado de medo a verbalizar aquilo e de sentir-me um bocado culpada. Pronto, e depois acabei por dizer ao M. (...) que me estava a sentir super estranha e bastou dizer e quase que aquilo me saiu naturalmente.” (M9). O estado destas mães vai de encontro aos resultados do estudo de Silva e Carneiro (2014), que sugerem que as mães, nos primeiros momentos a seguir ao nascimento, sentem, essencialmente, fadiga e ambivalência de sentimentos – entre alegria e estranheza.

No caso do parto prematuro, a situação foi diferente para a mãe, pois esta só esteve com a bebé vinte e quatro horas depois do parto. Mesmo assim, a reação quando a viu foi, também, de *estranheza*: “Eu só a vi passado 24 horas, porque ela foi para a incubadora, e não a podiam tirar, eu é que tinha que ir lá vê-la. E eu estava com umas dores, não conseguia. (...) E pronto, tiraram-na da incubadora, puseram-na no meu colo e eu fiquei paralisada. Era uma coisa tão

pequenina...” (M8). Neste caso, pelas condicionantes da bebé ser prematura, mas também porque a mãe e o recém-nascido assumem os papéis principais nesta altura, principalmente devido à amamentação (Silva & Carneiro, 2014), também *o pai não pode interagir com a bebé*, tendo-se sentido como *secundário* naquele momento: “Eu só peguei nela dois dias a seguir, porque sempre que pegavam nela e tiravam da incubadora, era para dar à mãe, para ver se ela mamava alguma coisa, depois dava o biberão e eu só estava ao lado a ver. Só peguei para nela passado três dias.” (P8).

Quanto à *adaptação ao bebé no hospital*, oito casais salientam a *importância do apoio das enfermeiras no ensino destes cuidados*, assim como na *contenção de dúvidas e dificuldades*. Além disso, quatro casais referem a *importância do curso de preparação para o parto*, que também ajudou na adaptação à rotina de cuidados ao bebé. Contudo, uma mãe refere, que, nos primeiros dias, se sentiu *absorvida pelos cuidados ao bebé*, nomeadamente pelas rotinas da amamentação, esquecendo-se de si própria: “Adaptar-me às rotinas da amamentação foi um bocado caótico, eu própria perdi um bocado a noção do tempo, esquecia-me das minhas próprias rotinas.” (M7), o que remete, novamente, para que é esta uma fase muito exigente e desgastante para a mãe.

Além disso, tendo em conta as *visitas dos familiares no hospital*, estas foram, por dois casais, consideradas como *excessivas e cansativas*; além de que os pais queriam *viver aquele momento a três*, o que foi difícil, pois a *família também queria estar presente*: “Tínhamos acabado de ser pais, a B. estava cá fora, nós também a queríamos conhecer, queríamos-la para nós, a família também a queria conhecer, e é bocadinho difícil roubá-la à família, que também quer estar presente.” (M5).

### **3.2. Regresso a casa e adaptação ao bebé**

Depois dos primeiros dias de vida do bebé passados no hospital, o regresso a casa é a etapa seguinte. Dois casais referem que *foi bom chegar a casa*: “É uma etapa nova, é uma sensação de liberdade.” (M1), mas dois casais referem, também, que sentiram alguma *estranheza*: “Tu estás habituada a um ambiente, à casa, que era só dos dois e, de repente, temos um ser novo a ocupar aquela casa.” (M7).

Nesta fase, é *importante o apoio da família*, tal como referem os nove casais: “A família foi muito importante. Nos primeiros tempos, pelo apoio, pelo entusiasmo, pela felicidade que demonstravam.” (P6). No entanto, e tal como acontecia no hospital, nos primeiros dias em casa, surge, novamente, a questão das *visitas como sendo muito cansativas*: “O primeiro domingo,

em que ainda te estás a adaptar às rotinas da casa, estás a habituar-te às rotinas com ele, estás cansada, estás cheia de sono, (...) foi a tarde toda, saem uns, entram outros, (...) o bebé a passar de colo em colo, ficou super agitado, e nós também, e eu senti-me mesmo muito desgastada.” (M7), assim como o *excesso de opiniões* relativamente ao bebé, o que suporta os resultados do estudo de Cruz e Mosmann (2015), de que estes são causadores de um grande cansaço e *stress*. Por outro lado, três casais contam que as *visitas da família não foram muito intensas*, porque também não deixaram que isso acontecesse.

Com efeito, com a chegada do bebé, os pais têm necessidade de fazer algumas *mudanças em casa*, sendo que quatro casais contam que *tudo mudou em função do bebé*, tanto ao nível das *rotinas dos pais*, como da *adaptação da casa às necessidades do bebé*: “Nós basicamente vivemos em função dela e não de nós, por isso claro que isso acaba por gerar adaptações cá em casa.” (P5); além de que agora “passámos a ter mais uma pessoa a dormir no quarto.” (M1).

Assim, os casais contam que *os primeiros dias são mais difíceis*, nomeadamente, porque *agora já não têm as ajudas que tinham no hospital*: “Nós lá tínhamos todo e mais algum tipo de ajuda, precisávamos de qualquer ajuda, tocávamos à campainha e estava lá alguém que nos dizia como é que as coisas funcionavam. Quando entrámos cá em casa, é assim «ok, agora somos só os dois».” (P2). Assim, nos primeiros dias surgem *muitas dúvidas e inseguranças* nos novos pais, que poderão ser colmatadas, designadamente, pela *informação disponibilizada pelos recursos tecnológicos* existentes: “Eu leio, vou à internet muitas vezes, (...) leio alguns blogs de mães, leio algumas mensagens que enviam dos hospitais, (...) e ajuda muito, ter informação é muito facilitador.” (M5).

Além disso, também as características do bebé influenciam a experiência de parentalidade vivida pelos pais (Alarcão, 2006; Grossman, 1988), o que, no caso dos pais deste estudo, tem influenciado no sentido positivo, visto que os pais consideram o seu filho como sendo, essencialmente, um *bebé fácil, bem-disposto e tranquilo*. Contudo, três pais salientam que *não deixa de ser um bebé* e, como tal: “chora muitas vezes e está chatinho muitas vezes.” (M2).

Ainda assim, uma mãe considera que *a adaptação ao bebé não foi fácil nos primeiros meses*, afirmando que: “O primeiro mês foi horrível, a nível de adaptação, o segundo também está na onda do horrível. A partir do terceiro as coisas já começam a normalizar, mas normal acho que nunca será, mas acho que já nos começámos a conseguir adaptar um bocadinho mais.” (M7), o que vai de encontro à ideia da existência do “quarto trimestre”, em que o casal se está

a habituar à nova rotina da família, não estando, ainda, completamente adaptado à chegada do novo membro (Relvas & Lourenço, 2001).

### 3.3. Amamentação

Com efeito, a *amamentação* é um dos grandes desafios que as novas mães vivem, podendo determinar, em grande medida, a sua experiência nos primeiros tempos de vida do bebé. Se para sete mães deste estudo, a experiência da amamentação *correu bem*, para duas foi uma *experiência complicada*. Contudo, sete mães referem que *no início é difícil*, sendo *muito exigente para a mãe*, em termos de *dor*, mas, sobretudo, em termos de *tempo*, sendo que seis mães referiram que sentiam um *grande cansaço*: “Sentir que estou exausta, isto depende muito, muito, muito de mim, 24 horas por dia, todos os dias, é muito desgastante.” (M2); e duas mães assumiram que tinham a *sensação de que todo o seu tempo era consumido pela amamentação*: “Porque neste processo todo, eram 10/20 minutos de um lado, depois o mesmo do outro lado, depois o biberão... um bebé que adormece, que tens que acordar, este processo era uma hora. E depois, é de 3 em 3 horas, mas desde que começou ou desde que acabou? Então eu nem sabia e tinha a sensação que passava a vida nisso...” (M8).

Ainda assim, sete mães consideram que a amamentação *promove a ligação mãe-bebé*, tal como referem Kuzela, Stifter e Worobey (1990), por ser um *momento de proximidade* e de *miminho*: “Era um momento muito nosso, de criação de um vínculo e de grande intimidade.” (M4); “É sentir como se ela estivesse cá dentro, é sentires a mãozinha dela a tocar-te no peito, na cara, é maravilhoso.” (M5). Contudo, uma mãe considera que *nem sempre é assim tão bom como se diz*, porque “tem momentos em que é fantástico amamentá-lo, e adoro amamentar; assim como tem momentos em que ele está super agitado (...) e, por isso, amamentar torna-se um stress.” (M7). Por sua vez, outra mãe considera que a amamentação *não promoveu a ligação mãe-bebé*, pois esta era para si uma experiência de *muita ansiedade*: “Não [promoveu a ligação]. Eu sentia a ligação, mas também sentia quando estava a dar o biberão, quando pegava nela ao colo... E eu, também, fiquei com feridas, tinha que andar a por cremes e tudo, e até tinha medo... quando se aproximava a hora de dar de mamar, eu ficava «ai socorro».” (M8), o que confirma a ideia que Colman e Colman (1994) referem, de que as complicações na amamentação podem alterar, em grande medida, a disponibilidade da mãe para a tarefa e, consequentemente, influenciar a relação mãe-bebé. Por sua vez, uma mãe considera que *deixar de amamentar* foi, para ela, “o segundo corte do cordão umbilical” (M4).

Por outro lado, considerando a *perspetiva do pai*, três pais recordam a experiência da amamentação como uma *experiência positiva*: “Eu vejo com imensa ternura, porque acho que é um elo que ali se cria, que se sente muito carinho ali entre mãe e filho, e acho que se observar de fora isso é bonito de se ver.” (P1); e três referem que foi uma *experiência exigente para a mulher*, sendo que um dos pais menciona que *passou a valorizar mais as mulheres*, depois de ter presenciado a experiência da amamentação. Contudo, dois pais afirmam que o facto da mulher amamentar lhes dá *segurança*: “Traz-me alguma segurança, porque ele vai ganhando anticorpos, vai recebendo da mãe todas essas defesas.” (P2); e outro pai refere a amamentação *facilita o trabalho do pai*: “Para mim é muito mais fácil que seja assim, (...) o mais próximo que eu consegui fazer foi dar-lhe o biberão, e mesmo assim ela rejeita... e isso não acontece com a amamentação.” (P5).

#### **4. Caraterísticas da relação coparental do casal**

Quanto à relação de coparentalidade, todos os pais salientam a *importância da relação conjugal na adaptação à parentalidade*, nomeadamente, no que toca ao *trabalho em equipa*: “Eu acho que é muito mais fácil ser um casal do que ser apenas um. Por questões práticas, logísticas, simples. E depois por questões de partilhar as dificuldades de qualquer coisa na vida. Se houver outra pessoa ao lado que possa partilhar, a coisa leva-se mais facilmente.” (P6). Além disso, quatro casais expressaram sentir *admiração pelas pessoas que criam filhos sozinhos*: “Tiro o chapéu a essas pessoas, porque acho que criar um bebé é um trabalho a tempo inteiro, é muito complicado.” (P1).

Neste sentido, e de acordo com o modelo de Feinberg (2003), emergiram, também, nesta análise, duas categorias principais que fazem parte da relação coparental, ambas referidas por todos os casais do estudo, que são o *apoio mútuo* e a *divisão de tarefas*.

Relativamente ao *apoio mútuo*, sete casais afirmam que o facto de serem um casal parental permite a *partilha de preocupações e dificuldades*: “Eu se tenho alguma dúvida ou alguma preocupação, não tenho vergonha de a dizer, eu digo, o M. às vezes pode dizer «ah, isso não faz sentido nenhum», mas eu também sei que esse é o papel dele, às vezes é minimizar as minhas preocupações e chamar-me um bocado à razão.” (M6). Quatro casais contam que *criar um bebé é um trabalho complicado*, pelo que o apoio do outro é fundamental: “Se para mim já é desgastante assim, eu imagino se não tivesse o apoio do meu marido.” (M7). Um casal refere, até, que os dois *aprendem a ser melhores pais um com o outro*: “Eu aprendo a ser melhor pai com a A. em montes de aspetos. Também a A., se calhar, aprendeu a ser um bocadinho

mais relaxada em alguns aspetos comigo, não sei...” (P4). Além disso, há três casais que afirmam que *é importante para a união do casal viver esta experiência em conjunto*: “Acho que ajuda, também, na união do casal, porque se nós já assim temos poucos momentos a dois, se eu basicamente estivesse a cuidar do bebé e ele a fazer outra coisa qualquer, aí sim, nunca teríamos momentos.” (M7).

Quanto à *divisão de tarefas*, os pais referem que esta é *fundamental*: “Ser pais tem que ser dividir tarefas, (...) porque, senão, facilmente se chega à rutura. Se deixarmos tudo para uma só pessoa, ele consome-nos muito.” (P2). Assim, seis casais afirmam que *tudo é dividido* entre os dois, à exceção da *amamentação, que só a mãe pode dar*; e três casais referem a importância da *complementaridade* na divisão de tarefas: “É um trabalho de equipa, é saber que, enquanto um está a dar o biberão, o outro está a fazer o jantar.” (M3).

Além disso, três casais salientam a importância do *outro poder ficar com o bebé*, por um lado, para que se possa *ter tempo sozinho*: “Se um precisa de ir fazer alguma coisa, sair ou precisa de ir espairar, (...) o outro dá o apoio de ficar com o bebé, e portanto para mim acho isso essencial.” (P1); e, por outro, para poderem *compensar os cansaços um do outro*: “Por exemplo, ao fim-de-semana de manhã eu acordo e fico logo com a bebé, venho aqui para a sala e deixo a E. dormir até às onze, meio-dia, o que ela quiser.” (P8).

Assim, todos os casais do estudo ressaltam a importância da coparentalidade como fator de proteção do *stress* parental, o que sustenta os estudos de Durtschi, Soloski e Kimmes (2016) e de Schoppe-Sullivan e Mangelsdorf (2013).

Contudo, um dos casais apresentou uma perspetiva diferente, tal como referido anteriormente, contando que a mãe tinha uma *visão mais tradicional da parentalidade* enraizada em si, pela sua educação, querendo ser ela, no início, a assumir todos os cuidados do bebé e da casa, ainda que, mais tarde, tenha percebido que isso não era aquilo que realmente queria: “Eu vinha com a ideia que ia ser a super mulher, que ia fazer tudo e que o marido ia estar livre, e que as pessoas iam olhar e pensar «ai que sorte, o M. faz tudo o que quer». Que estupidez, não é? Como é óbvio, não é esse o objetivo de um casamento! (...) Mas a minha educação estava muito formatada para isso. (...) Custava-me ouvi-la chorar com ele lá dentro, tinha necessidade de eu ir a correr a resolver a situação.” (M9). Esta visão da mãe acabou por influenciar a *forma como o marido exercia o seu papel parental*: “Para mim uma mulher que quer fazer tudo, o homem começa-se a retrair, a certa altura. Quer dizer, a mulher faz tudo, quer pô-la a dormir, quer dar-lhe o biberão... e eu dava por mim, sentado aqui, a minha filha começava a chorar e eu não me mexia.” (P9). Esta questão vai de encontro ao que é referido por Martins, Abreu e Figueiredo (2014) que, se a mulher gosta de se dedicar ao bebé e de lhe

prestar todos os cuidados, o pai não sente necessidade de participar mais e, por isso, adota um papel passivo. No entanto, este casal considera que, apesar de ter demorado, conseguiu chegar a um *equilíbrio na divisão de tarefas*: “Eu faço as coisas da casa, preparo biberões, preparo banhos, preparo as coisas, faço jantares, ponho a loiça na máquina.” (P9), “E depois sou mais eu que executo em relação a ela. Acho que foi ao equilíbrio que nós chegámos. (...) É partilhar o apoio, partilhar as decisões dela... e assim foi tudo muito mais fácil. (...) No início custou-me um bocado, porque quase que me sentia incapaz por não estar a dar seguimento àquele meu ideal, até que percebi que esse não era o meu ideal.” (M9).

### 5. Impacto da chegada do bebé na relação conjugal

Os dados recolhidos permitiram compreender que, enquanto *durante a gravidez*, os casais percecionam, em geral, uma *aproximação no casal*, pela vivência desta fase feliz em conjunto, *depois do nascimento*, a experiência é de *algum afastamento*, em termos do tempo que têm para estar juntos, que fica mais limitado com a inclusão do novo membro.

*Durante a gravidez*, cinco casais sentiram que esta teve um *impacto positivo* na relação conjugal, por terem *alcançado um desejo comum*: “Era uma coisa que nós desejávamos muito, (...) estávamos muito felizes.” (P1); e também pela *presença do pai nos momentos mais importantes*: “Foi bom, porque ao longo da gravidez o L. esteve sempre muito presente, foi a todas as consultas, (...) foi a todas as ecografias. Estivemos sempre juntos e vivemos sempre aquele momento os dois juntos.” (M2); e pela *maior preocupação com a mulher*: “Durante a gravidez, em que eu estive sempre muito mal disposta, o F. foi sempre muito querido, sempre muito atencioso, (...) e muito paciente, e acho que em termos de relação foi bom.” (M3).

Quanto à parte menos positiva da gravidez, três casais identificaram que as *exigências de uma mulher grávida* levam a *alterações nos hábitos do casal*: “Acho que teve um impacto na maneira como abordávamos os programas que tínhamos, porque tivemos que acalmar um bocadinho. Por vezes, começávamos a ficar chateados um com o outro, pois ficávamos cansados e stressados com esse modo de vida que já não podia acontecer.” (M1). Três casais referiram, também, mudanças ao nível da *intimidade e sexualidade*.

De facto, a gravidez pressupõe, tal como referem Colman e Colman (1994), a reavaliação do relacionamento entre companheiros, já que estes passam a ser, a partir daquele momento, companheiros de vida. Assim, a gravidez é uma fase importante de união e de apoio, particularmente do homem para a mulher, que se sente, pela primeira vez, dependente dele.



Quanto ao *impacto do nascimento do bebé* na relação conjugal, todos os casais do estudo afirmaram que a grande mudança foi passarem a ter *menos tempo para o casal*. Além disso, essa falta de tempo de qualidade para o casal é agravada pelo facto dos casais *fazerem as coisas mais em separado*, em função das rotinas do bebé: “Altera a relação porque ou está um a fazer uma coisa ou está o outro, (...) portanto, passámos a fazer muitas coisas em separado: comer em separado, tratar de coisas da casa em separado, ou ir ao supermercado em separado.” (M1). Mas mesmo tendo algum tempo disponível, também o *necessitam para tratar de outras coisas*, nomeadamente, *tarefas domésticas*. Além disso, quatro casais referem que, mesmo quando estão só os dois em casal, *é difícil desligarem-se do bebé*: “Quando estamos sem ela, também sentimos falta dela. Estamos os dois juntos para namorar e é inevitável falar dela.” (P4); “Muitas vezes a minha mãe fica com ela e começa logo a mandar fotos, então nós estamos a jantar a ver fotos dela.” (M8). De facto, o bebé exige muito tempo e muita atenção e, por isso, os pais veem-se numa *gestão de tempo difícil* entre o tempo que tem para o bebé, para o casal, para a gestão da casa e para si mesmos. Por isso, o desafio é: “corresponder a todas as expectativas. É conseguir ter uma vida pessoal, uma vida profissional, uma vida amorosa, tudo ao mesmo tempo, conseguir ter as bolas todas no ar.” (M6). Assim, os pais têm que encontrar *estratégias para que essa gestão seja possível*: “Tentamos organizar as coisas de maneira a ele poder estar presente, ou se não puder estar presente, tentamos que seja uma coisa mais rápida e vir para casa.” (P2); “Se nós tivermos o cuidado de deitar a B. cedo, (...) conseguimos ficar aqui os dois. Se quisermos pedir à família para ficar com ela uma hora ou duas também podemos ir dar uma volta ou um passeio.” (M5). Além disso, o facto de terem uma *rotina familiar bem definida* também ajuda a essa gestão de tempo. Com efeito, o tempo que o casal tem só para si é, essencialmente, à noite, *depois do bebé ir dormir*.

No entanto, a acrescer a esta falta de tempo e a necessidade de gestão do mesmo, também o *cansaço* e a *privação de sono* são fatores preponderantes, tendo impacto na relação conjugal: “O cansaço é uma coisa que, às vezes, faz com que, se calhar, não aprofundemos tanto as conversas, que cheguemos à cama e estamos muito cansados e então só queremos é dormir.” (M1). Há casais que referem, aliás, que quando têm oportunidade de estar os dois sozinhos, nem sempre aproveitam, porque estão *demasiado cansados para sair de casa*: “Nós também estamos cansados, não dormimos tanto... já tivemos algumas oportunidades de jantar os dois, mas estamos sempre tão cansados que preferimos ficar em casa.” (M3). Ainda assim, há um pai que refere que esta fase deu para *desenvolver mais empatia* pela mulher, por *compreender melhor as suas necessidades*: “Dormimos menos, estamos mais irritados, mas acho que não é prejudicial, porque tu acabas por compreender que a outra pessoa também tem

necessidades e acabas por saber «ok, ela hoje não está tão recetiva» e, se calhar, deixo-a descansar. Acabas por ter outros cuidados.” (P5). De facto, e segundo Colman e Colman (1994), o casal cria, nesta fase, uma aliança emocional – a aliança parental – que pressupõe a atenção às necessidades do outro e a comunicação de inseguranças e necessidades, o que contribui para uma maior harmonia familiar.

Assim, a análise do discurso destes casais permite confirmar que a conjugalidade é ameaçada nesta fase, sendo que o tempo que antes era só do casal, agora é esquecido em prol das rotinas de cuidados do bebé, o que é agravado pelo cansaço significativo, influenciando a disponibilidade dos pais para a relação conjugal (Cruz & Mosmann, 2015; Hernandez & Hutz, 2009; Relvas & Lourenço, 2001).

Contudo, um dos casais refere que *no início não há muito impacto* na relação conjugal, mas antes, *com o passar do tempo é que se começa a fazer sentir*: “Eu acho que começámos a chocar um bocado mais quando o casal começa a ter necessidade a voltar a ser casal, porque no início estamos muito centrados nela.” (M9). Por este motivo, e tal como referem Colman e Colman (1994), o relacionamento do casal deve começar a ser novamente investido, quando o bebé já está suficientemente instalado no mundo.

Por outro lado, há pais que consideram que a *parentalidade aproxima mais o casal*: “Eu acho que a relação fica mais aprofundada, porque viver lado a lado este tipo de experiências conecta as pessoas.” (P6). De facto, a resolução da crise desenvolvimental da transição para a parentalidade culmina numa maturação psicológica e relacional do casal, concedendo um maior sentido de união e coesão ao casal (Colman & Colman, 1994; Cruz & Mosmann, 2015; Miller & Sollie, 1980; Relvas, 1996; Relvas & Lourenço, 2001).

Assim, oito casais do estudo afirmam que o grande desafio desta fase de transição é de *alimentar a relação conjugal*, tal como refere Alarcão (2006): “Temos que investir um bocadinho mais, (...) não nos podemos esquecer que somos um casal, e se calhar, organizarmo-nos mais nesse sentido.” (M7); “Nós temos também que nos obrigar um bocado a ter tempo para nós, e nós temos a ajuda dos pais, por isso temos que aproveitar isso.” (M8). Desta forma, compreende-se a *importância de ter apoio da família* para poder suportar os momentos a dois do casal.

Além disso, à semelhança daquilo que a literatura sugere (Cruz & Mosmann, 2015; Grossman, 1988; Meireles & Costa, 2015; Menezes & Lopes, 2007); todos os casais salientam a importância de ter uma *relação conjugal sólida*, para se conseguir lidar com todos os desafios que a parentalidade coloca e *manter uma relação conjugal satisfeita*: “Se não tiveres uma relação boa antes de seres pai, então não é um filho que vai recuperar essa relação, porque o

filho gera desequilíbrio, e se não tiveres equilíbrio antes, é difícil...” (M5). Efetivamente, a transição para a parentalidade é um momento de *crise na relação conjugal* (Hernandez & Hutz, 2009; LeMasters, 1957; Relvas, 1996; Relvas & Lourenço, 2001), *cabendo ao casal resolver essa crise*: “Acho que há alturas mais complicadas, de facto, mas é saber olhar para o lado, saber que se gosta da pessoa com quem se está e que as coisas vão voltar a ser o que eram, porque a verdade é esta: as coisas mudam muito, a relação entre o casal muda muito, e as necessidades dos homens e das mulheres existem, e há alturas em que não são colmatadas. (...) E, portanto, é preciso perceber que não é por isso que vamos deitar tudo a perder, ou desistir, ou o que quer que seja.” (P9). Além disso, é fundamental que o casal desenvolva estratégias de *coping* que os ajude a lidar com as exigências desta fase, reestabelecendo o equilíbrio da díade e o equilíbrio emocional de cada um (Bodenmann, 1997). Neste sentido, quatro casais referem a *importância da união e do apoio mútuo*; três casais salientam a *importância da comunicação* no casal; e dois ressaltam a *importância de se conhecerem bem um ao outro*: “Porque eu sei as coisas que o M. precisa e ele sabe as coisas que eu preciso.” (M6). Além disso, uma mãe menciona a *importância da empatia no casal*: “É continuar sempre a sentir que estamos a fazer o outro feliz, que o outro está bem. E se calhar se precisa de arejar, obrigar a ir arejar e, pronto, é de certa forma, desprendermo-nos de nós mesmos para garantir que o outro está bem.” (M1). Neste sentido, também o facto de haver *menos tempo para cada um* é evidente, nesta fase, sendo *importante o apoio do outro* para poder *colmatar essa necessidade de tempo e espaço individual*.

## **6. Diferenças de género na experiência de parentalidade**

Efetivamente, a experiência de parentalidade das mulheres e dos homens é diferente (Biehle & Mickelson, 2011). Pelo discurso dos casais ao longo das entrevistas, é possível retirar algumas conclusões acerca destas diferenças. Em primeiro lugar, a experiência da parentalidade, concretamente no primeiro ano de vida do bebé é, tal como referem Grossman (1988) e LeMasters (1957), *mais exigente para a mãe*: “Independentemente de ser um pai que ajude muito, a mãe não desliga.” (P4); “O sentido de responsabilidade e de ter de estar presente para tudo é muito maior na mãe do que no pai. (...) É o sentido de sacrifício, de ter de estar em casa... Eu acho que a mãe aguenta mais do que o pai. (...) Eu não saio daqui, porque sei que tenho de ficar aqui, (...) sinto que não tenho tanto esse direito.” (M3).

Além disso, é possível perceber, também, que a experiência da parentalidade *nos primeiros tempos é muito mais intensa para a mãe*, nomeadamente, porque *a amamentação*

*aproxima mãe e bebé*: “A parte biológica faz com que a relação entre mãe e filho seja muito mais intensa nesta fase.” (P6). Um pai refere, inclusivamente, que por vezes se sente *impotente por não ter a capacidade de amamentar*: “Às vezes, causa uma certa impotência, porque a mama serve quase de analgésico, serve para a pôr a dormir, serve para tudo e mais alguma coisa, e por mais que tu queiras fazer as coisas, acabas por não conseguir.” (P5), sendo esta questão sublinhada por Colman e Colman (1994). Além disso, os autores também referem que a experiência da parentalidade *é mais entusiasmante para o pai quando o bebé cresce mais e começa a interagir*, o que se comprova, também, pelo discurso dos pais: “Tive fases em que não olhava muito para ela, porque ela não interagía muito comigo. Achava que ela não precisava. Hoje em dia, (...) sou completamente diferente nesse aspeto.” (P9); “É uma relação progressivamente mais intensa. Quanto mais tempo passamos, quanto mais ela se desenvolve, acho que mais próximos ficamos.” (P6). O estudo de Martins *et al.* (2014) suporta, também, estes resultados, reforçando que a ligação pai-filho aumenta, à medida que este começa a evidenciar sinais de interação.

Com efeito, um casal referiu, de forma muito clara, esta diferença de género, condicionada pela amamentação e pelo desenvolvimento do bebé. Por um lado, a mãe afirma que *não quer que a filha cresça*: “Tu sentes que ela é tua e depois pensas «oh não, ela vai crescer, vai começar a andar e vai começar a conhecer mais pessoas». (...) Tu vais deixar de ser o mundo dela. Parece que estás sempre a perdê-la todos os dias.” (M5); e, por outro, o pai conta que *quer que ela cresça rápido*: “Sei que ela agora depende muito mais da mãe do que do pai, porque a mãe ainda a amamenta, (...) mas quero que ela cresça mais para brincar mais com ela.” (P5). De facto, para as mulheres, em geral, a gravidez e os primeiros tempos de maternidade constituem uma experiência de grande intimidade física e psicológica (Canavarro, 2001), pelo que o crescimento do bebé pode representar uma “perda” para a mãe.

### **6.1. Evolução da experiência parental das mães e dos pais**

Relativamente à evolução da experiência de *sentir-se mãe* e *sentir-se pai*, analisadas através da atividade da “Linha do Tempo”, verifica-se que, não só existem diferenças entre a experiência das mães e dos pais, como também nas experiências das mães e dos pais entre si, o que dá conta de que esta é, de facto, uma experiência individual e complexa, que não depende apenas do género do progenitor, mas também de características individuais de cada um. Além disso, verifica-se, também, que a questão de se *sentir mãe* e se *sentir pai* não é,

necessariamente, concomitante com o envolvimento emocional com o bebê, durante a gravidez, encontrando-se diferenças entre as experiências dos pais e das mães, a esse respeito.

Assim, relativamente às mulheres, quanto ao momento em que se *sentiram mães pela primeira vez*, este foi, para quatro mães, o *teste de gravidez*; e para três mães foi apenas *quando nasceu*. Para uma mãe, esta sentiu-se mãe pela primeira vez numa *conversa sobre o filho*, durante a gravidez, em que sentiu a *responsabilidade das suas decisões no futuro do bebê*; e outra mãe referiu que se sentiu mãe quando sentiu a *responsabilidade na alimentação e cuidados na gravidez*: “Perceber que eu, que adoro comer, (...) com o meu feitiço, estava a abdicar de montes de coisas, por necessidade dela, por querer que ela estivesse bem, que tivesse os melhores cuidados.” (M9). A parti daí, as mães identificam outros momentos que marcam a evolução desta experiência de se sentir mãe, nomeadamente, durante a gravidez, as *ecografias*; *sentir os pontapés do bebê*; e a *responsabilidade pelas próprias ações*. Depois do nascimento, as mães referem o *parto*; a *amamentação*; e a *perceção da sua capacidade de acalmar o bebê*, nomeadamente, uma vez em que *o bebê estava a chorar no colo do pai*; e uma vez em que *estava a chorar no colo da sua própria mãe*. Uma mãe referiu que se sentiu mãe quando se *confrontou com o seu poder de decisão enquanto mãe, relativamente à sua própria mãe*; outra mencionou a *primeira vez que saíram de casa com o bebê*; e outra mãe refere *primeira vez que saiu de casa sem o bebê*: “Sempre a pensar que deixei o meu braço ali.” (M3). Outra mãe menciona a *entrada do bebê na creche*, considerando que este foi “o terceiro corte do cordão umbilical.” (M4), o que vai de encontro à dificuldade de separação mencionada por Brazelton (1994) e Colman e Colman (1994). Contudo, as mães afirmam que se *sentem mães todos os dias, nas rotinas do bebê* e na *aquisição de novas competências*.

Quanto aos pais, dois deles revelam que se sentiram pais pela primeira vez *quando souberam da gravidez*: “Pela responsabilidade de acompanhar o crescimento e a evolução da gravidez.” (P3); outros dois afirmam que foi quando *ouviram pela primeira vez o coração do bebê a bater*; e um pai afirma que se sentiu pai quando sentiu o *primeiro pontapé do bebê*. Por outro lado, quatro pais referiram que se sentiram pais pela primeira vez *quando o bebê nasceu*: “Acho que essa foi a grande transformação na minha pessoa.” (P9). Relativamente aos outros momentos que marcam a evolução da experiência de se sentir pai, os pais referem, durante a gravidez, as *ecografias*; as *compras da banheira e do carrinho do bebê*: “Andamos a escolher e a estudar qual seria o que oferecia a melhor proteção, qual era o mais aconselhável...” (P5). Depois do nascimento, cinco pais referem o *parto*; três pais mencionam a *primeira vez que pegaram no bebê*; e um pai refere a *primeira noite dos três sozinhos no hospital*: “Foi complicado, mas aí sentes que tens alguém de quem cuidar.” (P8). Depois, mencionam a *saída*

*do hospital, nomeadamente, a responsabilidade de conduzir com cuidado; o regresso a casa; a interiorização da rotina diária com o bebé; e a primeira vez que ficou sozinho com o bebé.* Por sua vez, quatro pais mencionam que se sentiram pais quando o bebé *começou a brincar e a interagir com o mundo à volta*, o que vai de encontro ao que foi anteriormente referido; e, por fim, quatro pais, à semelhança das mães, referiram que *todos os dias se sentem pais*, na interação com o bebé e na aquisição de novas competências.

## **6.2. Perceção de si e do outro enquanto mãe e pai**

No que toca à *perceção que as mulheres têm de si enquanto mães*, da análise realizada, surgiram seis categorias principais, sendo que quatro mães se descrevem como sendo *dedicadas*; quatro consideram-se como *carinhosas*; quatro dizem que são *tranquilas*; quatro afirmam ser *brincalhonas*; três consideram-se *protetoras*; e duas acham que são *boas mães*. Em relação *perceção que os homens têm de si enquanto pais*, as seis categorias que emergiram dão conta que quatro pais se consideram *bons pais*; quatro afirmam que são *presentes*; três referem ser *despachados*; três descrevem-se como *brincalhões*; três assumem ser *preocupados*; e três consideram-se *tranquilos*. Verifica-se, assim, que a forma como pais e mães se concebem nesse papel reflete um conjunto de valores, crenças e expectativas associadas ao género, tal como foi referido no estudo de Martins *et al.* (2014).

Relativamente à *perceção que as mulheres têm acerca dos maridos enquanto pais*, a análise encontrou seis categorias principais, que revelam que quatro mães percecionam o seu marido como sendo  *muito bom pai*; três afirmam que é *brincalhão*; três consideram-no *desenrascado*; três referem que é um pai *presente*; três afirmam que é *carinhoso*; e duas contam que é um pai *preocupado*. Quanto à *perceção que os homens têm acerca das mulheres enquanto mães*, foram identificadas três categorias principais, sendo que seis pais consideram que a sua mulher é  *muito boa mãe*; dois consideram que é *carinhosa*; e dois consideram que é *perspicaz na compreensão das necessidades do bebé*: “Tem um nível de detalhe que eu não consigo ter, de perceção de coisas que a mim me escapariam.” (P6). Estes resultados são, mais uma vez, concordantes com aqueles que Martins *et al.* (2014) apresentam no seu estudo.

## **7. Mudanças intrapessoais sentidas pelos novos pais**

Sendo a transição para a parentalidade uma fase de mudança e de reestruturação identitária, para os novos pais, implicando alterações na autoimagem, nas relações e nas

percepções do mundo exterior (Colman & Colman, 1994), importa compreender de que maneira é que os pais percebem esta mudança.

### 7.1. Percepção de mudança das mães

Relativamente às mães, oito delas referem, que desde que são mães, sentem que têm *menos tempo para si*, uma vez que *a prioridade é o bebé*: “A prioridade passa a ser ele. Se eu não tiver tempo para lavar a cabeça num dia, pronto, tenho que andar um dia de rabo-de-cavalo (risos), para garantir que ele está bem. Se dormir menos, durmo menos, que é para garantir que ele está bem. (...) Passo a ter menos tempo para mim, mas acho que isso depois se vai ajustando também.” (M1). O facto desta questão ser mencionada por quase todas as mães do estudo evidencia que, de facto, a mãe é quem sofre mais alterações na vida, com a chegada do filho, visto que é esta quem presta a maior parte dos cuidados ao bebé recém-nascido (Biehle & Mickelson, 2011). Uma mãe refere, aliás, que, quando consegue ter tempo para si: “tenho sentimento de culpa por fazer isso e não estar com ele.” (M2). Com efeito, duas mães assumem que, no início, sentiram alguma *dificuldade em desligar do papel de mãe, abdicando do seu papel de mulher*: “Tu acabas por esquecer um bocado o que é ser mulher, no sentido do queres-te arranjar, (...) eu passava dias seguidos em casa em pijama, não ia para lado nenhum, era mais prático para amamentar. Não explorava tanto a minha sensualidade enquanto mulher. Acho que abdiquei um bocado do meu papel de mulher para adotar o papel de mãe.” (M7), o que sustenta a ideia de Colman e Colman (1994) e de LeMasters (1957), de que as primeiras semanas do pós-parto são, para as mães, dominadas pela experiência do nascimento e pela necessidade de prestação de cuidados ao bebé, além do cansaço e da vulnerabilidade do corpo da mulher que está, ainda, em recuperação. Além disso, outra mãe afirma que se sente *absorvida pelo seu papel de mãe*: “Um bebé absorve muito tempo, tira um bocado a vida e tu, claro, mudas, e deixas de fazer as coisas que fazias. E eu sinto-me um bocado frustrada, às vezes, porque penso que parece que eu agora só sou mãe, estou o dia todo em casa a dar biberões, parece um dia atrás do outro, tudo igual.” (M8). Efetivamente, tal como referem Colman e Colman (1994), a maternidade a tempo inteiro pode criar, nas mães, dificuldade em sentirem-se “elas próprias”, o que suporta esta ideia da mãe que sente que agora “só é mãe”.

Contudo, duas mães referiram que agora se sentem *mais descontraídas*, nomeadamente na *relativização de coisas sem importância*: “Acho que há coisas com que dantes era capaz de me preocupar ou chatear, principalmente no trabalho, (...) e neste momento fecho um bocado a porta.” (M6); e duas afirmam que se sentem *mais pacientes*: “O conseguir lidar com o choro,

o conseguir lidar com os maus comportamentos. (...) Eu tenho que ter paciência e pulso, ensiná-la que não pode fazer isto e que não tem graça. E ela desafia, desafia, tira-nos do sério.” (M4). Duas mães referem, também, que agora são *mais sensíveis*: “Tornei-me mais sensível, há coisas que me deixam mais comovida. Passei a ser mais choramingas.” (M3). Uma mãe afirma que se sente *mais nervosa e reativa em relação ao marido*: “Se a B. exige de mim durante o dia, nem que eu esteja muito próxima do meu limite, não me vou virar para ela. (...) Descarrego nele, e ele sente muito mais isso, que ando muito mais nervosa.” (M5). Outra mãe refere que sente *mais responsabilidade nos seus atos*, porque estes se refletem no bebé, atuando como um *modelo*: “O querer-me assumir como modelo, um modelo de serenidade. Algumas coisas que eu, se calhar, reagiria de outra forma mais impulsiva, agora não posso, porque a L. está cá e ela é uma esponjinha, absorve tudo de mim, (...) e eu quero que tudo o que ela absorva seja o melhor, (...) porque ela vai reproduzir.” (M4). Por fim, outra mãe assume que, agora que é mãe, *se sente muito realizada*: “Acho que ganhei essa paz, se calhar, de... tinha uma sede de ser mãe e gostava de voltar a ser, claro, mas ganhei muito uma paz interior de realização, sinto-me serena e muito realizada, muito feliz. Já era, mas com um filho...” (M1).

## 7.2. Perceção de mudança dos pais

Quanto aos pais, quatro deles referem que, quando foram pais, *mudaram as rotinas*, condicionando o tempo que tinham disponível anteriormente: “Nós estávamos sempre disponíveis para tudo, e tínhamos tempo para poder fazer tudo, e pronto deixámos de ter esse tempo, e as rotinas vieram-nos bloquear aqui um bocadinho o tempo.” (P2), o que sustenta o resultado do estudo de LeMasters (1957), de que os homens sentem uma maior interferência na sua vida social, quando são pais. Três pais afirmam que sentem que agora *encaram a vida de maneira diferente*, nomeadamente nas *ações que tomam*: “Altera um bocadinho a maneira como priorizamos as coisas, com as ações que tomamos, no sentido de «se calhar isto não é uma coisa que um pai ou uma mãe faria, já não faz sentido ser assim», (...) pelo exemplo que se dá.” (P1); e nas *preocupações* que têm: “Deixei de me preocupar com coisas que não faz sentido que uma pessoa se preocupe e passei-me a preocupar com coisas que realmente fazem sentido.” (P9). Um pai refere, também, que mudou o *sentido de responsabilidade*, porque há *alguém que depende de si*. Outro pai conta que se tornou *mais cauteloso a conduzir*. Por fim, um dos pais assume que *agora é mais feliz*: “O nível de felicidade aumentou assim dois degraus, sou menos inquieto do que era previamente.” (P6), e outro afirma que agora sente mais a vontade de *ser cada vez melhor*, pois quer *ser um exemplo* para a filha: “Eu acho que



ela me obriga a enaltecer-me, a ser ainda melhor. (...) Aquelas pequeninas coisas que se calhar facilitava e não queria limar, vou limá-las por ela. E isso faz-me querer crescer, ser um adulto mais responsável, ser um exemplo.” (P4).

Assim, verifica-se que os indivíduos experienciam uma mudança significativa na sua identidade, quando são pais pela primeira vez, pelo que o grau em que essa mudança é disruptivo, ou não, depende da interpretação e do significado que lhe é atribuído pelo indivíduo (Colman & Colman, 1994). Neste estudo, embora os pais refiram que há, na parentalidade, momentos mais difíceis e desafiantes, todos os pais parecem ter integrado a condição de ser pai ou mãe como uma parte positiva de si mesmos, sentindo-se felizes no seu papel de pais.

### **7.3. Experiências existenciais e sentido da vida**

Sendo a transição para a parentalidade uma experiência tão complexa e transformadora para os novos pais, é natural que estes sintam que esta é uma fase de reestruturação, também, a nível da sua própria existência e sentido da vida. Canavarro (2001) considera estas “experiências existenciais” como sendo a postura que o indivíduo apresenta face a aspetos religiosos, humanos e em relação à própria vida, e refere que podem ser identificados diversos aspetos desta natureza que influenciam e são influenciados pela parentalidade.

Assim, quando questionados se ser pai e mãe muda o sentido da vida, todos os pais disseram, sem qualquer hesitação, que *muda totalmente o sentido da vida*. Inclusivamente, um pai do estudo afirma que, a certa altura da vida, *os desafios dos casais que não têm filhos são maiores do que os dos casais com filhos*, uma vez que ter um filho “é a forma mais fácil de dar sentido à vida, porque a partir do momento em que este ser nasce, nós temos um sentido, faz tudo sentido, ou faz mais sentido. E não tendo filhos... eu acho que os casais que não têm filhos, depois têm que suprir essa falta de sentido que pode às vezes existir. (...) Por isso, um casal que tem um filho tem essa tarefa facilitada, em que uma parte do sentido da vida já está atribuído.” (P6).

Assim, quanto a esta mudança de sentido da vida, os pais identificam, essencialmente, que *muda o sentido de responsabilidade*: “Tu até teres um filho nunca tens uma relação com alguém que é dependente de ti.” (M8); “Nós olhamos para ele e pensamos «ele tem uma vida inteira pela frente e nós somos responsáveis, em grande parte, por isso».” (M1); e *mudam as prioridades*: “Há uns anos atrás dizíamos «vamos viajar, vamos gastar dinheiro em viagens, porque é isso que levas para a vida.» Agora já não pensas em viajar, agora pensas «vamos investir na B.»” (P6). Além disso, os casais referem que ter um filho é um *projeto de vida*, no

sentido em que é um *papel irreversível*: “Uma relação entre um casal pode durar ou não, agora eu enquanto mãe, eu vou ser sempre mãe dele.” (M7). Além disso, também, uma forma de *colmatar a necessidade de ter um impacto no mundo*: “Com um filho isso resolve-se por si só.” (P6).

Além disso, sete casais descrevem o *amor por um filho* como sendo *diferente de tudo o que já tinham sentido até ali*: “É uma coisa que não se consegue explicar, é um amor diferente, tu não amas ninguém mais do que o teu filho.” (M8); e que é um *amor crescente*: “Nós olhamos um para o outro e pensamos «como é que é possível, nós já a amávamos, mas como é que é possível gostarmos cada vez mais?».” (M4). Seis pais contam, ainda, que ser pai é uma *experiência muito enriquecedora*: “É algo que me enriqueceu, (...) a nível de sentimentos... acho que nos tornou mais ricos, mais completos.” (M7). Por sua vez, quatro casais expressaram que agora passaram a ter *receio de morrer*, tanto pela *necessidade de cuidar do filho, que é dependente de si*: “A partir daqui nem sequer direito temos de morrer, porque há alguém que precisa muito de nós.” (M2); como pela *vontade de acompanhar o seu crescimento*: “Eu não quero morrer agora, eu quero estar cá para viver esta história.” (M4). Além disso, dois casais contam que agora se sentem *muito sensibilizados quando ouvem histórias tristes com crianças*: “Nós soubemos de histórias de bebés que morreram, e (...) parece que dói. Uma pessoa está muito mais sensível a isso, compreende.” (P8). Um casal afirma, também, que agora tem mais *preocupações ambientais*: “Vais fazer a reciclagem porque queres um melhor ambiente, usas produtos biológicos porque, se já era bom para ti, ainda vai ser melhor para ela.” (M5).

## 8. Paradoxo da parentalidade

Considerando os resultados apresentados, e tendo em conta as narrativas dos casais que participaram nas entrevistas, é possível concluir que, efetivamente, existe um “*paradoxo da parentalidade*”, pois se, de um lado, os pais afirmam que ser pai é um trabalho difícil, muito exigente e desafiante, de outro lado, assumem que é uma experiência muito positiva, que traz grande felicidade, realização, e que dá sentido à vida: “Nós nunca tivemos uma qualidade de vida, no sentido de trabalho e privação de sono, como agora. Tínhamos muito melhor qualidade de vida, nessa acessão do termo, há um ano e meio ou há dois anos. Mas também nunca fomos tão felizes como agora. Por isso, também há esse lado completamente irracional, esse paradoxo.” (P6).

Neste sentido, compreende-se que o *amor por um filho* explica a *resiliência* que um pai consegue ter nos momentos mais difíceis, tal como refere uma mãe: “A L. teve meses de

cólicas, em que chorava noites a fio, eu a dormir muito pouco, sempre muito cansada, já a trabalhar. (...) Eu a cantar-lhe baixinho, a embalá-la, (...) desde as onze da noite às cinco da manhã, e ela abanava, berrava, puxava-me o cabelo. (...) No entanto, é perceber que cada vez se ama mais. Porque é o ato de cuidar, é a relação que vamos criando, é o conseguir manter a calma... (...) É nesses momentos de desespero que eu penso «não, isto é amor».” (M4). Outro pai acrescenta que todo o *cansaço é compensado pela interação* com o bebé: “Isto é a melhor coisa do mundo, mas também é super cansativo. Agora, se calhar, o grau de cansaço é compensado pelos bocadinhos com ela, e algum comportamento que ela faça... tu rapidamente esqueces o cansaço.” (P8). Além disso, dois casais referem que, a longo prazo, *as memórias negativas são menos recordadas*. Aliás, todos os casais do estudo afirmam que *querem ter mais filhos*, o que, de alguma forma, e tal como refere Relvas (1996), dá conta de que a experiência tem sido positiva: “Há-de ser bom sinal nós queremos ter mais filhos.” (M9).

Contudo, e sendo esta uma experiência que traz tantas mudanças à vida dos novos pais, há cinco casais que assumem que *ninguém está preparado* para ser pai: “Eu acho que ninguém está preparado. E, mesmo assim nós antecipámo-nos, fizemos o curso de preparação, mas o curso não nos ensina a ser pais. (...) Eu acho que só o dia-a-dia... aprende-se com o bebé, aprende-se com a fase em que ele está, e o sentido de responsabilidade acho que aumenta sempre, todos os dias.” (P8). Assim, compreende-se que ser pai é uma *aprendizagem constante com a experiência*, e que os pais aprendem a ser pais, por tentativa-erro, assim como refere Brazelton (1994). Por fim, três casais ressaltam a *importância de se ser positivo* e de *relativizar as coisas*: “É não pensar muito naquilo que é um problema, é ser positivo. É andar para a frente, há soluções, e a vida é assim.” (P3); “É simplificar, relativizar, focar o que é importante e essencial.” (M4).

De facto, e tal como referem Colman e Colman (1994), antecipar aquilo que é, na realidade, ser pai e mãe é uma tarefa difícil. As mudanças interiores profundas que ocorrem nesta fase, nos dois membros do casal, são completamente novas, e ganham especial relevância quando os pais se vêm desafiados a desenvolver comportamentos e estratégias práticas completamente novas, para poderem cuidar do novo membro da família, sem se esquecerem que cuidar de si próprios. Aliás, o discurso dos participantes deste estudo sugere que são essas mudanças – mudança do sentido da vida e experiência de amor incondicional – que motivam os pais a desenvolverem estratégias, mais ou menos adaptativas, para lidarem com os desafios constantes da parentalidade, mais do que qualquer preparação prática que possam ter realizado.

## IV. Conclusões

---

Através deste estudo de caso pretende-se contribuir para a investigação na área da transição para a parentalidade, no sentido proporcionar uma análise compreensiva da experiência de nove casais que têm o seu primeiro filho até um ano de idade.

Os resultados permitem compreender que esta é uma experiência complexa e muito exigente para os novos pais, representando um desafio constante, que põe à prova a sua resiliência mas, também, a díade conjugal. Ainda assim, é uma experiência sentida como muito enriquecedora e compensatória, trazendo muita felicidade e realização pessoal.

Deste modo, considerando as várias conclusões encontradas, em primeiro lugar, verifica-se que todos os casais tinham o desejo de ter filhos, apresentando diversas motivações para tal.

Quanto à vivência da gravidez, compreende-se que os processos físicos por que a grávida passa influenciam, em grande medida, o seu bem-estar ao longo da gravidez, pelo que as mulheres que viveram uma gravidez com muitos desconfortos físicos afirmaram não ter gostado de estar grávidas, e vice-versa.

Além disso, encontram-se diferenças de género na vivência da gravidez, sendo que as mulheres vivem a gravidez com muito mais intensidade do que os homens. Esta questão é particularmente notória no que toca à relação criada com o bebé, uma vez que as mulheres afirmam ter criado uma relação mais profunda, ao contrário dos homens, que sentiram mais dificuldade em criar um vínculo com o bebé, antes de nascer.

Assim, o momento do nascimento é, para os pais, a concretização física do bebé, sendo, também, o momento em que os pais se consciencializam de que o são. De facto, o parto é um acontecimento muito intenso e marcante, e a reação ao nascimento do bebé pode desencadear emoções distintas, sendo que algumas mães e pais afirmam ter sentido estranheza no momento em que viram o bebé pela primeira vez, afirmando que o sentimento de amor pelo filho não foi imediato, mas sim progressivo e crescente.

Relativamente à adaptação ao bebé, os casais, no geral, afirmam que esta decorreu de forma positiva, tendo sido fundamental o desenvolvimento de uma relação coparental efetiva, de apoio mútuo e divisão de tarefas, de maneira a compensar o cansaço de cada um e promover o bem-estar individual e conjugal.

Contudo, e se os casais afirmam que o período da gravidez os aproximou, por terem alcançado um desejo comum, por outro lado, contam que, depois do nascimento, houve algum

afastamento, essencialmente devido à diminuição do tempo para o casal e ao cansaço e privação de sono provocados pelas exigências do bebé, o que influenciou (e ainda influencia) a sua disponibilidade para a relação conjugal. Assim, os casais salientam a importância de ter uma relação conjugal sólida, para que consigam lidar com os desafios da parentalidade, mantendo-se satisfeitos nessa relação, além da importância de encontrar tempo estar em casal.

No que toca às diferenças entre homens e mulheres na experiência da parentalidade, verifica-se que, em particular, no primeiro ano de vida do bebé, esta é mais exigente para a mãe. Além disso, considerando que, nos primeiros meses, a amamentação aproxima mãe e bebé, a experiência é, também, mais intensa para esta, passando a ser mais entusiasmante para o pai quando o bebé cresce mais e começa a interagir.

Quanto à evolução da experiência parental, verifica-se que a experiência de se sentir pai e mãe é diferente, não só entre pais e mães, como também nos pais e nas mães entre si. Além disso, verificou-se que esta não é concomitante com o envolvimento emocional com o bebé ao longo da gravidez, o que significa que não é, necessariamente, no momento em que os indivíduos se sentem pais e mães pela primeira vez que se inicia a ligação com o bebé.

Relativamente às mudanças intrapessoais sentidas pelos novos pais, estas são distintas nas mães e nos pais, mas culminam num aspeto comum: a mudança do sentido da vida. Os casais do estudo afirmam que ser pai e mãe muda totalmente o sentido da vida, sendo que muda, essencialmente, o sentido de responsabilidade, pois têm, pela primeira vez, um ser completamente dependente de si, e mudam as prioridades, pois agora o filho está sempre em primeiro lugar na sua vida. Os pais contam, também, que o amor por um filho é diferente de tudo o que já tinham sentido até ali, sendo um amor crescente e incondicional, e que agora passaram a ter receio de morrer, pela necessidade de continuarem a cuidar do filho e porque querem estar cá para viver o seu crescimento.

Deste modo, no discurso dos participantes, é possível concluir a existência de um “paradoxo da parentalidade”, pois se, por um lado, esta é uma experiência muito exigente e cansativa, por outro, é muito enriquecedora, traz felicidade e dá sentido à vida.

Por fim, os casais afirmam que ninguém está preparado para ser pai, pois ser pai é uma aprendizagem constante com a experiência. Isto sugere que são as grandes mudanças intrapessoais que ocorrem nos pais, a par do amor sentido pelo filho, que os motivam a desenvolver estratégias para conseguir lidar com as dificuldades inerentes ao exercício do papel parental, possibilitando uma vivência feliz desta fase de transição.

### *Limitações do estudo*

Considerando a natureza deste estudo, é possível compreender que, ainda que tenha permitido conhecer a experiência de nove casais, elucidando sobre os processos e significados subjacentes à fase da transição para a parentalidade, este não permite a generalização estatística dos dados para todos os pais de “primeira viagem”, pois a amostra não é representativa da população, além de não ter sido escolhida de forma aleatória, mas sim, por conveniência.

Além disso, pelo facto dos casais terem bebés com idades diferentes, também as experiências destes são diferentes, pelo que as narrativas poderão estar enviesadas por recordações de fases anteriores mais ou menos realistas, comprometendo a total transparência dos dados.

### *Implicações para a investigação e para a prática*

Tal como referem Cowan e Cowan (1995), sendo a transição para a parentalidade uma fase acompanhada de *stress*, para muitos pais, e podendo ter implicações a nível do desenvolvimento ótimo da criança, considera-se muito relevante o desenvolvimento de programas de prevenção e promoção de competências de adaptação à parentalidade, bem como de programas remediativos para casais que estejam a viver esta fase com dificuldade, reduzindo os níveis *stress* dos pais, e evitando que os problemas aumentem significativamente, ao ponto de ser necessária ajuda psicológica de aconselhamento ou terapia.

Deste modo, o estudo aprofundado do processo psicológico da transição para a parentalidade irá contribuir para ajudar futuros pais a preparar a chegada do primeiro filho de forma mais adaptativa e feliz, pois, ao compreender as expectativas dos pais, é possível prepará-los para a realidade do papel parental, libertando-os da visão romantizada e pouco realista veiculada pela sociedade. Além disso, ao estudar as dinâmicas das relações conjugais e parentais durante o processo de transição para a parentalidade, é possível perceber quais os recursos que os pais precisam de desenvolver para que possam desempenhar o papel parental de forma positiva e satisfeita, sem descuidar a relação conjugal.

## Referências Bibliográficas

---

- Alarcão, M. (2006). *(Des) Equilíbrios familiares: Uma revisão sistémica*. Coimbra: Quarteto.
- Atieno, O. (2009). An analysis of the strengths and limitation of qualitative and quantitative research paradigms. *Problems of Education in the 21<sup>st</sup> Century*, 13, 13-18.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83-96.
- Biehle, S. N., & Mickelson, K. D. (2011). Personal and co-parent predictors of parenting efficacy across the transition to parenthood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(9), 985-1010.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *Revue Européene de Psychologie Appliquée*, 47, 137-140.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brazelton, T. B. (1994). *Tornar-se Família: O crescimento da vinculação, antes e depois do nascimento*. (F. Anderson, Trad.) Lisboa: Terramar. (Obra original publicada em 1992).
- Canavarro, M. C. (2001). Psicologia da gravidez e da parentalidade: Representações e tarefas de desenvolvimento. In M. C. Canavarro (Ed.) *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, (pp. 17-49). Coimbra: Quarteto.
- Colman, A., & Colman, L. (1994). *Gravidez: A Experiência Psicológica*. Lisboa: Edições Colibri.
- Conde, A., & Figueiredo, B. (2007). Preocupações de mães e pais, na gravidez, parto e pós-parto. *Análise Psicológica*, 3(25), 381-398.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1988). Who does what when partners become parents: Implications for men, women and marriage. *Marriage and Family Review*, 12(3/4), 105-131.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: Why they are needed and they can do. *Family Relations*, 44, 412--423.
- Cowan, C. P., Cowan, P. A., Heming, G., Garrett, E., Coysh, W. S., Curtis-Boyles, H., & Boles, A. J. (1985). Transitions to parenthood: His, hers and theirs. *Journal of Family Issues*, 6(4), 451-481.

- Cruz, Q. S., & Mosmann, C. P. (2015). Da conjugalidade à parentalidade: Vivências em contexto de gestação planeada. *Aletheia*, (47-48), 22-34.
- Durtschi, J. A., Soloski, K. L., & Kimmes, J. K. (2016). The dyadic effects of supportive coparenting and parental stress on relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 308-321.
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131.
- Felgueiras, M. C., & Graça, L. C. (2013). Resiliência e ajustamento à maternidade no pós-parto. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(11), 77-84.
- Freitas, W., Coelho, E., & Silva, A. T. (2007). Sentir-se pai: A vivência masculina sob o olhar de género. *Caderno de Saúde Pública*, 23(1), 137-45.
- Gameiro, S., Moura-Ramos, M., & Canavarro, M. C. (2009). Maternal adjustment to the birth of a child: Primiparity versus multiparity. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 27(3), 269-286.
- Goldberg, W. A., Michaels, G. Y., & Lamb, M. E. (1985). Husbands' and wives' adjustment to pregnancy and first parenthood. *Journal of Family Issues*, 6(4), 483-503.
- Greenberg, M., & Morris, N. (1974). Engrossment: The newborn's impact upon the father. *American Journal of Orthopsychiatry*, 44(4), 520-531.
- Grossman, F. K. (1988). Strain in the transition to parenthood. *Marriage & Family Review*, 12(3-4), 85-104.
- Guedes, M., Carvalho, P. S., Pires, R., & Canavarro, M. C. (2011). Uma abordagem qualitativa às motivações positivas e negativas para a parentalidade. *Análise Psicológica*, 4(29), 535-551.
- Hernandez, J. A., & Hutz, C. (2009). Transição para a parentalidade: Ajustamento conjugal e emocional. *Psico*, 40(4), 414-421.
- Kumar, R. (1997). "Anybody's child": Severe disorders of mother-to-infant bonding. *British Journal of Psychiatry*, 171(2), 175-181.
- Kuzela, A. L., Stifter, C. A., & Worobey, J. (1990). Breastfeeding and mother-infant interactions. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 8(3), 185-194.
- Leal, I. (2001). O feminino e o materno. In M. C. Canavarro (Ed.) *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, (pp. 52-74). Coimbra: Quarteto.
- LeMasters, E. E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and family living*, 19(4), 352-355.



- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 3-21.
- Marks, D., & Yardley, L. (2004). *Research methods for clinical and health psychology*. London: SAGE.
- Martins, C., Abreu, W., & Figueiredo, M. C. (2014). Tornar-se pai e mãe: Um papel socialmente construído. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(2), 121-131.
- Martins, C. A., Abreu, W. J., & Figueiredo, M. C. (2017). Tornar-se pai ou mãe: O desenvolvimento do processo parental. *Fronteiras*, 6(4), 146-161.
- McHale, J., Lauretti, A., Talbot, J., & Pouquette, C. (2002). Retrospect and prospect in the psychological study of coparenting and family group process. In J. McHale & W. Grolnick (Eds.), *Retrospect and prospect in the psychological study of families*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Meireles, A., & Costa, M. E. (2005). A experiência da gravidez: O corpo grávido, a relação com a mãe, a percepção de mudança e a relação com o bebê. *Psicologia*, 18(2), 75-98.
- Menezes, C., & Lopes, R. (2007). Relação conjugal na transição para a parentalidade: Gestação até dezoito meses do bebê. *Psico-USF*, 12(1), 83-93.
- Mickelson, K. D., & Biehle, S. N. (2017). Gender and the transition to parenthood: Introduction to the special issue. *Sex Roles*, 76, 271-275.
- Miller, B. C., & Sollie, D. L. (1980). Normal stresses during the transition to parenthood. *Family Relations*, 29, 459-465.
- Moura-Ramos, M., & Canavarro, M. C. (2007). Adaptação parental ao nascimento de um filho: Comparação da reatividade emocional e psicossintomatologia entre pais e mães nos primeiros dias após o parto e oito meses após o parto. *Análise Psicológica*, 3(25), 399-413.
- Pedro, M. (2012). *Relação conjugal e relação pais-filhos: estudo de variáveis mediadoras e moderadoras*. (Dissertação de doutoramento não publicada). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Pedro, M. F., & Ribeiro, M. T. (2015). Adaptação portuguesa do questionário de coparentalidade: Análise fatorial confirmatória e estudos de validade e fiabilidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 116-125.
- Pedro, M. F., Ribeiro, M. T., & Shelton, K. H. (2012). Marital satisfaction and partner's parenting practices: The mediating role of coparenting behavior. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 509-522.

- Peruchi, R., Donelli, T., & Marin, A. (2016). Ajustamento conjugal, relação mãe-bebê e sintomas psicofuncionais no primeiro ano de vida. *Quaderns de Psicologia*, 18(3), 55-67.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família: Perspetiva Sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Relvas, A. P., & Lourenço, M. C. (2001). Uma abordagem familiar da gravidez e da maternidade: Perspetiva sistémica. In M. C. Canavarro (Ed.) *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, (pp. 105-132). Coimbra: Quarteto.
- Robson, K., & Kumar, R. (1980). Delayed onset of maternal affection after childbirth. *British Journal of Psychiatry*, 136(4), 347-353.
- Rubin, R. (1976). Maternal tasks in pregnancy. *Journal of Advanced Nursing*, 1(5), 367-376.
- Schoppe-Sullivan, S., & Mangelsdorf, S. (2013). Parent characteristics and early coparenting behavior at the transition to parenthood. *Social Development*, 22(2), 363-383.
- Silva, C., & Carneiro, M. (2014). Adaptação à parentalidade: O nascimento do primeiro filho. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(3), 17-26.
- Vanderstoep, S. W., & Johnston, D. D. (2009) *Research Methods for Everyday Life Blending Qualitative and Quantitative Approaches*. Jossey-Bass, San Francisco.
- White, M. A., Wilson, M. E., Elander, G., & Persson, B. (1999). The Swedish family: Transition to parenthood. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 13(3), 171-176.
- Willig, C. (2001). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. (2ª ed.). Buckingham: Open University Press.
- Yin, R. (2001). *Estudo de caso: Planejamento e métodos*. (2ª ed.). São Paulo: Bookman. (Obra original publicada em 1994).
- Zornig, S. M. (2010). Tornar-se pai, tornar-se mãe: O processo de construção da parentalidade. *Tempo Psicanalítico*, 42(2), 453-470.

## APÊNDICES

---

## Apêndice A: Consentimento informado.



### Protocolo de Consentimento Informado



Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar de livre vontade no estudo da autoria de Maria Leonor Mendes Maia da Rocha Leite (Aluna da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), orientado pela Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro (Professora Associada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa), no âmbito da dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, na área de Psicologia Clínica Sistémica.

Foram-me explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo:

- Compreender a experiência psicológica da transição para a parentalidade dos pais e mães de “primeira viagem”.
- Compreender a experiência de coparentalidade vivida pelo casal.
- Compreender as mudanças ocorridas na relação conjugal com a chegada do bebé.

Para tal, aceito responder às questões colocadas pela investigadora, através de uma entrevista semiestruturada, com a duração estimada de uma hora e meia. Mais ainda, autorizo a gravação da entrevista, em formato áudio, e sei que a mesma será destruída, após a conclusão da transcrição.

Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim. Sei, também, que poderei solicitar a devolução dos resultados do estudo num relatório em linguagem não técnica, se assim o pretender.

Entendo, por fim, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial, e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada diretamente com este estudo, a menos que eu o autorize por escrito.

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## **Apêndice B: Guião da entrevista semiestruturada.**

### **I. Questões sociodemográficas**

1. Mãe
  - i. Nome
  - ii. Idade
  - iii. Nível de escolaridade
  - iv. Profissão
2. Pai
  - i. Nome
  - ii. Idade
  - iii. Nível de escolaridade
  - iv. Profissão
3. Casal
  - i. Estado civil
  - ii. Tempo de relacionamento
  - iii. Agregado familiar
4. Bebê
  - i. Nome
  - ii. Sexo
  - iii. Idade
  - iv. Data de nascimento

### **II. Entrevista semiestruturada**

<b>Tema</b>	<b>Objetivos gerais</b>	<b>Objetivos específicos</b>
Namoro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Início da História do Casal</li><li>• Características do namoro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Como e quando se conheceram?</li><li>• Que expectativas tinham em relação ao outro?</li></ul>
Noivado e Casamento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Características do casamento/união de facto</li><li>• Motivações para a parentalidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Como foi feita a transição do namoro para o casamento? (Ou para a decisão de viverem juntos?)</li><li>• Como foram ajustando à realidade as expectativas que tinham para a relação, ao longo do tempo?</li><li>• Existiam regras/rituais definidos na relação de casal?</li><li>• Que objetivos, planos e sonhos tinham em conjunto?</li><li>• Pensavam em ter filhos?</li><li>• Porque é que decidiram ser pais?</li></ul>
Gravidez	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reações à gravidez</li><li>• Vivência da gravidez</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Como foi o momento em que descobriram a gravidez?</li><li>• Como foi a reação à gravidez por parte da família e dos amigos?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto da gravidez na relação de casal</li> <li>• Relação mãe-bebê e pai-bebê ao longo da gravidez</li> <li>• Expetativas em relação à parentalidade</li> <li>• Expetativas em relação ao bebê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que expetativas tinham em relação ao período da gravidez? E como é que foram ajustando as expetativas à realidade, ao longo do tempo?</li> <li>• Quais os principais receios sentidos e quais os maiores desafios da gravidez e como é que os foram vivendo e ultrapassando?</li> <li>• Quais os momentos mais marcantes da gravidez? (<i>A primeira ecografia, as restantes ecografias, saber o sexo do bebé, sentir os “pontapés” pela primeira vez...</i>)</li> <li>• Como foi a escolha do nome?</li> <li>• Qual o impacto da gravidez na relação de casal?</li> <li>• Como é que cada um avalia a relação que criou com o bebé ao longo da gravidez?</li> <li>• Que expetativas tinham em relação à parentalidade?</li> <li>• Que expetativas tinham em relação ao bebé?</li> </ul>
Nascimento e primeiros dias do bebé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parto e pós-parto</li> <li>• Primeiros dias de vida do bebé</li> <li>• Adaptação ao bebé</li> <li>• Mudanças/ajustamentos</li> <li>• Suporte social</li> <li>• Experiência da amamentação</li> <li>• Papel da amamentação na ligação mãe-bebê</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como foi o parto?</li> <li>• Como foi a reação quando conheceram o bebé pela primeira vez?</li> <li>• Como foram as primeiras horas depois do parto? Que sentimentos e emoções dominaram? Que receios/inquietações dominaram?</li> <li>• Como foi a adaptação ao bebé nos primeiros dias no hospital?</li> <li>• Como foi o momento em que voltaram para casa com o bebé?</li> <li>• Quais as principais mudanças em casa?</li> <li>• Qual o papel da família e dos amigos nesta fase?</li> <li>• Quais os momentos mais marcantes até agora?</li> <li>• (Mãe) Como descreve a experiência da amamentação?</li> <li>• (Pai) O que é que recorda desta experiência de interação mãe-bebê, durante a amamentação?</li> </ul>
O bebé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caraterísticas do bebé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (A cada um) Como descreve o seu filho? É mais parecido com quem?</li> </ul>
Evolução da experiência parental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiência subjetiva da parentalidade ao longo do tempo</li> <li>• Relação com o bebé ao longo do tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se imaginarem uma linha cronológica desde o momento em que se sentiram pais pela primeira vez até ao dia de hoje, como é que descrevem a evolução da vossa experiência enquanto mãe/pai? Quais os principais marcos de transição nessa experiência de se “sentir mãe/pai”? → <i>Dar uma folha com uma linha do tempo a cada um para definirem os marcos de transição, em separado, e depois falamos sobre isso em conjunto.</i></li> <li>• Como descrevem a evolução da relação mãe-bebê/pai-bebê ao longo do tempo?</li> </ul>

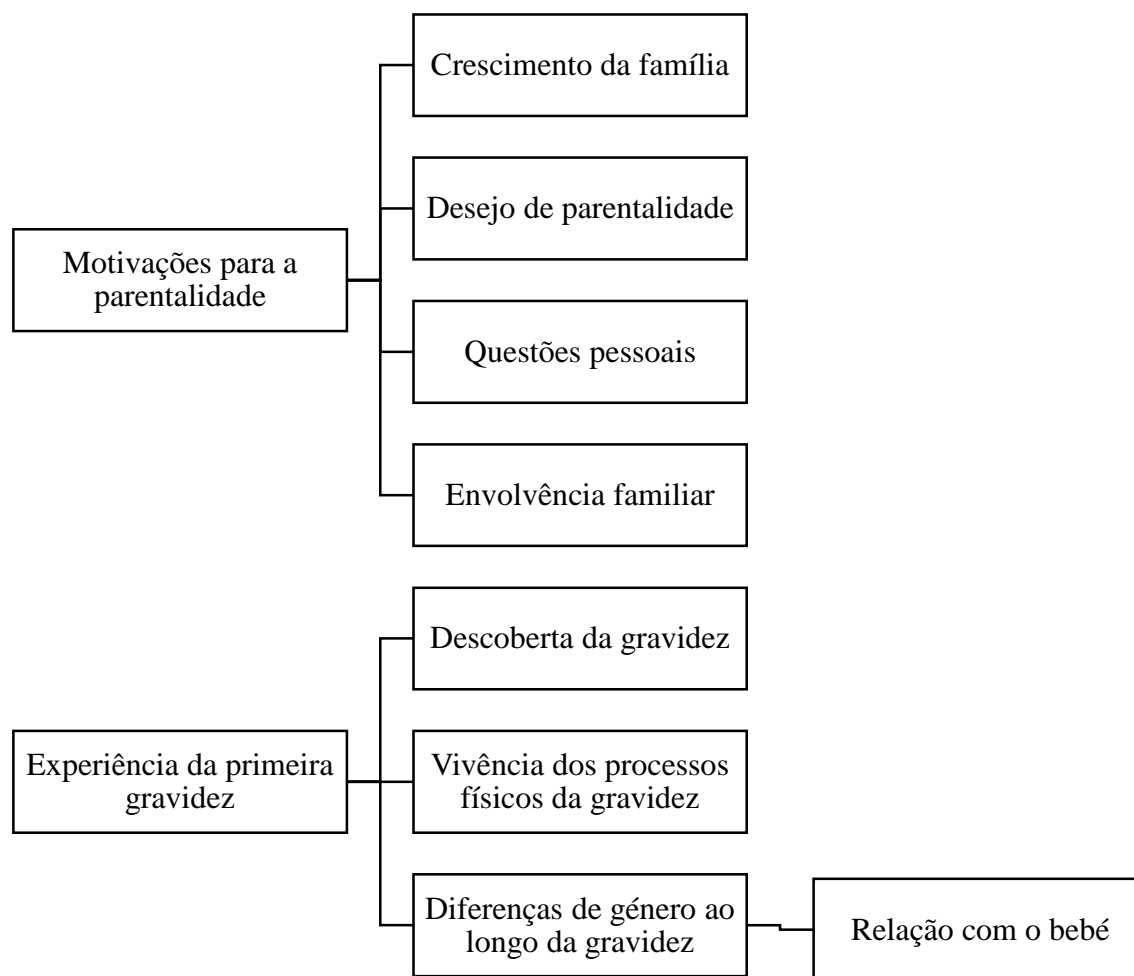
Perceção de mudança em cada um	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever-se enquanto mãe/pai</li> <li>• Descrever o outro enquanto mãe/pai</li> <li>• Perceção de mudança em si</li> <li>• Perceção de mudança no outro</li> <li>• Significado de ser mãe/pai</li> </ul>	<p>(Cada um)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como é que se descreve enquanto mãe/pai?</li> <li>• Como é que descreve a sua mulher/o seu marido enquanto mãe/pai?</li> <li>• O que é que sente que mudou em si com o nascimento do bebé?</li> <li>• O que é que sente que mudou no outro com o nascimento do bebé?</li> <li>• Quais são os maiores desafios de ser mãe/pai?</li> </ul>
Conjugalidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conjugalidade antes da parentalidade</li> <li>• Impacto do bebé na relação de casal</li> <li>• Perceção de mudança no casal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que impacto teve o nascimento do bebé na relação de casal?</li> <li>• Quais os principais desafios de manter uma relação conjugal satisfeita com o nascimento de um filho?</li> <li>• Que papel consideram que a relação conjugal tem na adaptação a esta nova fase?</li> <li>• Há quem diga que quando nasce um filho, há o risco de nos tornarmos cada vez mais mãe e pai e menos marido e mulher. Concordam com isso?</li> </ul>
Coparentalidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceção do papel da coparentalidade na parentalidade de cada um</li> <li>• Plano conjugal de parentalidade</li> <li>• Papéis de género</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como caracterizam o plano de parentalidade que ambos construíram? (<i>A forma como querem educar o filho</i>) Quais as principais preocupações no cumprimento desse plano?</li> <li>• Quais os principais desafios de ser um casal parental?</li> <li>• Quais as especificidades (femininas e masculinas) de cada um enquanto mãe/pai relativamente às tarefas/cuidados prestados por cada um?</li> </ul>
Vida em família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestão do tempo</li> <li>• Relação com as famílias de origem</li> <li>• Licença de maternidade/paternidade</li> <li>• Conciliação família/trabalho</li> <li>• Planos para o futuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como é que fazem a gestão do tempo que têm em família, só em casal e que cada um tem só para si?</li> <li>• Como é que descrevem a relação com as famílias de origem depois de terem sido pais?</li> <li>• Como foi vivida a licença de maternidade/paternidade?</li> <li>• Como foi o regresso ao trabalho?</li> <li>• Como conciliam o ser mãe/pai com o trabalho/carreira?</li> <li>• Que planos têm para o futuro enquanto família?</li> </ul>
Sentido da vida	• Sentido da vida	• Em que medida o ser mãe/pai muda o sentido da vida? ( <i>Traz mudanças existenciais?</i> )
Fim	• Qual é o segredo?	• Há algum segredo para viver bem esta fase de transição para a parentalidade?

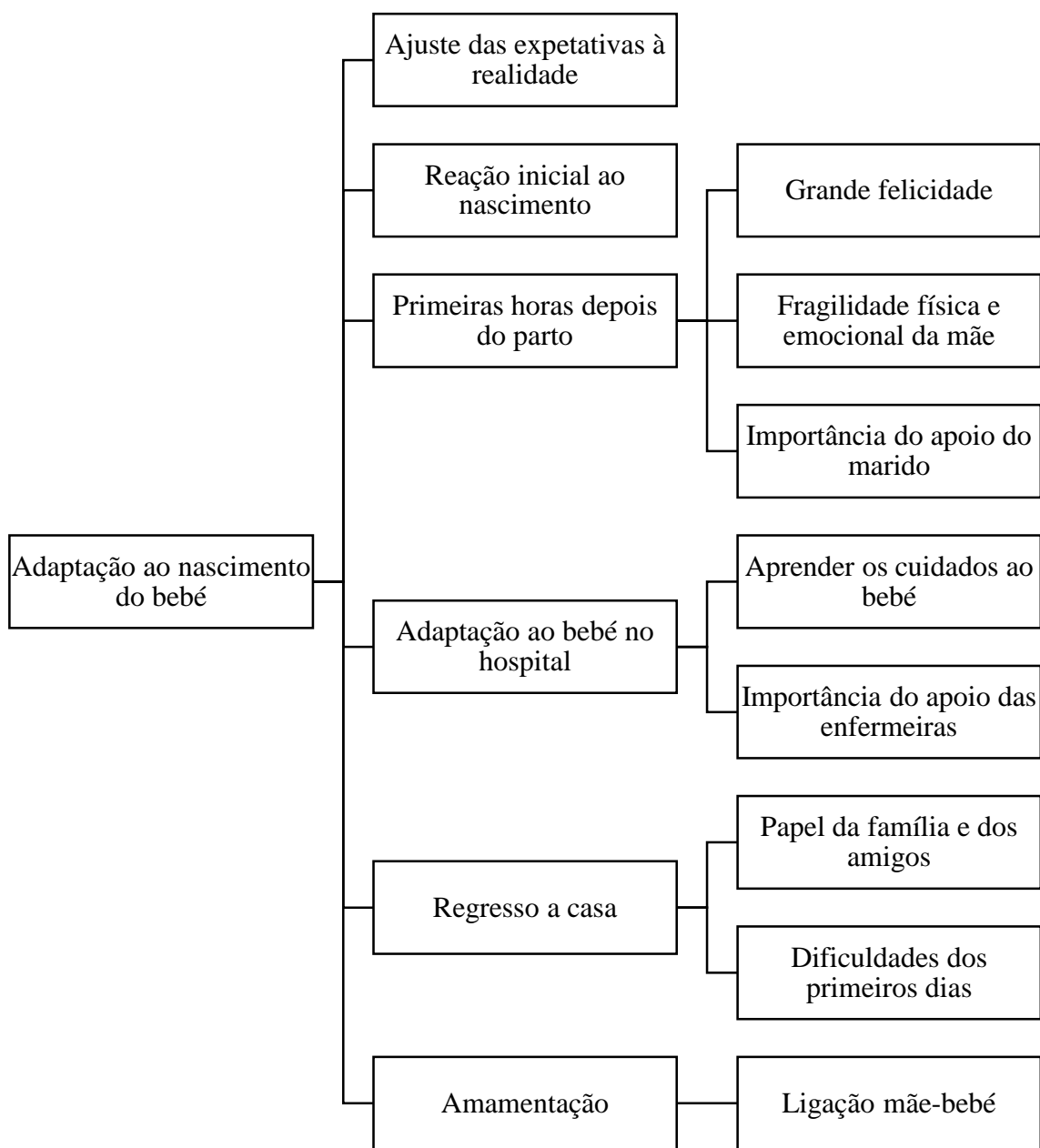
***Apêndice C: Atividade “Linha do Tempo”.***

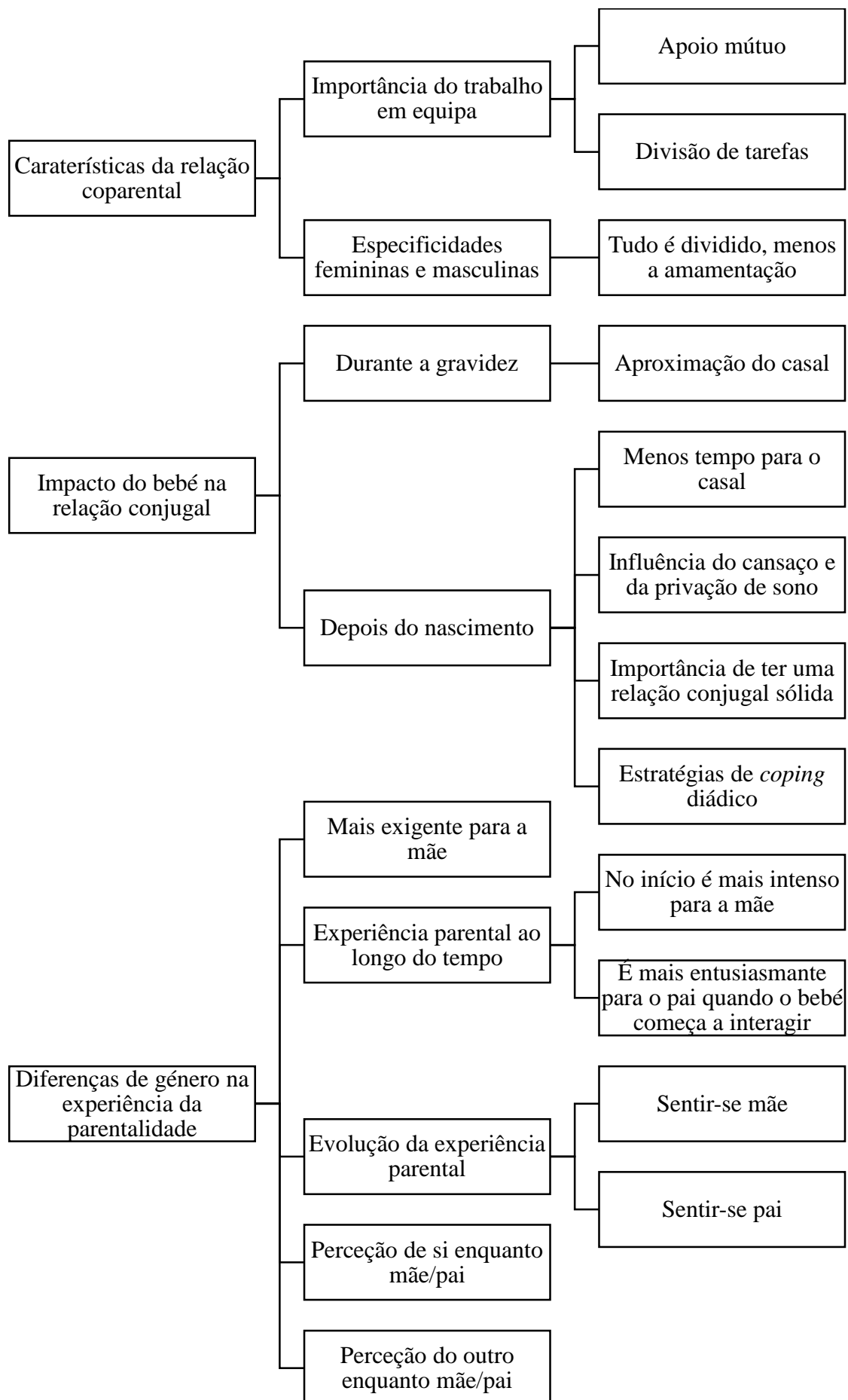


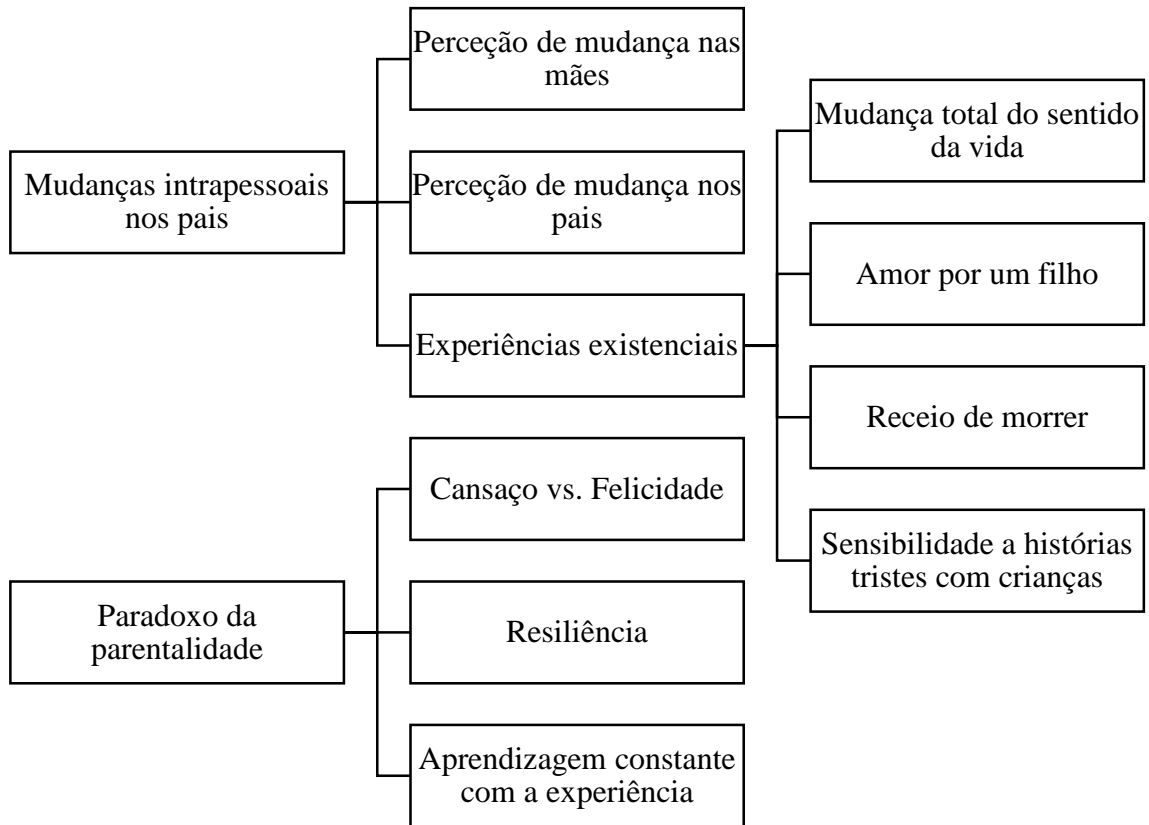


**Apêndice D: Árvore de categorias emergentes na análise temática das entrevistas.**









**Apêndice E: Frequências das principais categorias emergentes na análise temática das entrevistas.**

<b>Motivações para a parentalidade</b>	<b>Nº de Casais</b>
Motivações para a parentalidade	9
Crescimento da família	8
Desejo de parentalidade	6
Questões pessoais	5
Envolvência familiar	4

*Quadro 1. Motivações para a parentalidade.*

<b>Experiência da primeira gravidez</b>	<b>Nº de Casais</b>
Planeamento da gravidez	9
Planeada	8
Não planeada	1
Descoberta da gravidez	9
Reação inicial de surpresa	4
Grande felicidade	8
Antecipação do futuro	3
Vivência dos processos físicos da gravidez	6
Não gostou de estar grávida	3
Sentiu-se sempre bem	3
Receios e inquietações	7
Confirmar que está tudo bem com o bebé	7
Medo de perder o bebé	2
Diferenças de género na vivência da gravidez	4
A mãe vive com mais intensidade que o pai	4
Relação com o bebé durante a gravidez	9
Mãe:	9
Sentia uma ligação especial	8
Não sentia uma grande ligação	1
Pai:	9
Difícil criar uma relação	9

*Quadro 2. Experiência da primeira gravidez.*

<b>Adaptação ao nascimento do bebé</b>	<b>Nº de Casais</b>
Parto	9
Parto normal	5
Cesariana	4
Expetativas em relação à parentalidade	9
Surpreendeu pela positiva	6
Achava que seria mais fácil	2
Coisas positivas e coisas negativas	1
Reação inicial ao nascimento	7
Grande felicidade e emoção	6
Turbilhão de emoções	5
Estranheza	4
Primeiras horas depois do parto	7
Grande felicidade	5
Fragilidade física e emocional da mãe	5
Importância do apoio do marido	3
Adaptação ao bebé no hospital	9
Aprender os cuidados ao bebé	6
Importância do apoio das enfermeiras	8
Regresso a casa	
Importância do apoio da família	9
Dificuldades nos primeiros dias	6
Amamentação	9
No início é difícil	7
Promove a ligação mãe-bebé	7
Não promove a ligação mãe-bebé	1

*Quadro 3. Adaptação ao nascimento do bebé.*

<b>Caraterísticas da relação coparental</b>	<b>Nº de Casais</b>
Importância do trabalho em equipa	9
Apoio mútuo	5
Divisão de tarefas	4
Especificidades femininas e masculinas	6
Tudo é dividido, menos a amamentação	6

*Quadro 4. Caraterísticas da relação coparental.*

<b>Impacto do bebé na relação conjugal</b>	<b>Nº de Casais</b>
Durante a gravidez	5
Aproximação do casal	5
Depois do nascimento	9
Menos tempo para o casal	9
Influência do cansaço e da privação de sono	6
Importância de uma relação conjugal sólida	9
Estratégias de coping diádico	8

*Quadro 5. Impacto do bebé na relação conjugal.*

<b>Diferenças de género na experiência da parentalidade</b>	<b>Nº de Casais</b>
Experiência parental ao longo do tempo	6
No início é mais intenso para a mãe	2
É mais entusiasmante para o pai quando o bebé começa a interagir	5
Primeira vez que se sentiu mãe	9
Teste de gravidez	4
Nascimento	3
Conversa sobre o bebé, durante a gravidez	1
Responsabilidade nos cuidados da gravidez	1
Primeira vez que se sentiu pai	9
Nascimento	4
Quando soube da gravidez	2
Ouvir o coração do bebé a bater	2
Sentir o primeiro pontapé do bebé	1

*Quadro 6. Diferenças de género na experiência da parentalidade.*

<b>Mudanças intrapessoais nos pais</b>	<b>Nº de Casais</b>
Perceção de mudança nas mães	9
Menos tempo para si	8
Mais descontraída	2
Mais paciente	2
Mais sensível	2
Perceção de mudança nos pais	6
Mudança nas rotinas	4
Encarar a vida de maneira diferente	3
Experiências existenciais e sentido da vida	9
Mudança total do sentido da vida	9
Amor por um filho	7
Receio de morrer	4
Sensibilidade a histórias tristes com crianças	2

*Quadro 7. Mudanças intrapessoais nos pais.*

<b>Paradoxo da parentalidade</b>	<b>Nº de Casais</b>
Paradoxo da parentalidade	9
Cansaço vs. Felicidade	6
Ninguém está preparado	5
Aprendizagem constante com a experiência	4
Memórias negativas menos recordadas	2

*Quadro 8. Paradoxo da parentalidade.*